PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE

Le guide du PCNP

Santé Canada Health Canada

Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur santé
Santé Canada

Le guide du PCNP
… un guide pour aider les intervenantes du PCNP à offrir un excellent programme communautaire

Also available in English under the title: The CPNP Guidebook …a CPNP Worker's guide to running a great community program

Publication autorisée par le ministre de la Santé
Programme canadien de nutrition prénatale
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, Santé Canada

© Sa Majesté la Reine en Chef du Canada, 2004

Pour obtenir d'autres exemplaires de cette ressource, veuillez communiquer avec :
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Centre de ressources en publications
Télécopieur : (613) 954-8107
Courriel : CHPD_Clearinghouse-Centre_d'information_DPSC@hc-sc.gc.ca

No de cat. H35-4/61-2004F

ISBN 0-662-77619-4

105-07056/

PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE – VOLET DES PREMIÈRES NATIONS ET DES INUITS (PCNP-VPNI)

Le guide du PCNP

UN GUIDE POUR AIDER LES INTERVENANTES DU PCNP À OFFRIR UN EXCELLENT PROGRAMME COMMUNAUTAIRE

Table des matières

AVANT-PROPOS i

COMMENT UTILISER CE GUIDE iii

1. TOUT SUR LE PCNP 1–1
Pourquoi avoir le PCNP? 1–2
Le PCNP, c'est pour qui? 1–4
Comment le PCNP fonctionne-t-il? 1–6
Quel est le travail d'une intervenante du PCNP? 1–8
Est-ce que les intervenantes du PCNP ont de l'aide? 1–10
Comment est-ce que je peux dépenser les fonds du PCNP? 1–12
Qu'est-ce qu'on veut dire par l'obligation de rendre des comptes et l'évaluation? 1–14
La formation : comment est-ce que je peux améliorer mes connaissances et me tenir à jour? 1–16
Est-ce que la confidentialité est importante? 1–18
Comment est-ce que je peux adapter mon programme à la culture de ma communauté? 1–20

2. ÉVALUATION DE LA NUTRITION, ÉDUCATION ET CONSEILS 2–1
Qu'est-ce qu'on veut dire par « évaluation de la nutrition, éducation et conseils »? 2–2
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme? 2–3
Idées d'activités que vous pourriez organiser 2–4
PAGE D'ACTIVITÉ : Évaluation de la nutrition 2–5
PAGE D'ACTIVITÉ : Visite à l'épicerie 2–9
PAGE D'ACTIVITÉ : Préparation en groupe d'aliments pour bébé 2–13
PAGE D'ACTIVITÉ : Promotion de l'activité physique 2–17
D'autres idées d'activités 2–19
Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus 2–20

3. NUTRITION MATERNELLE 3–1
Qu'est-ce qu'on veut dire par « nutrition maternelle »? 3–2
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme? 3–3
Idées d'activités que vous pourriez organiser 3–4
PAGE D'ACTIVITÉ : Groupes de cuisine 3–5
PAGE D'ACTIVITÉ : Paniers de provisions ou coupons alimentaires 3–9
PAGE D'ACTIVITÉ : Projets communautaires favorisant l'accès aux aliments 3–13
D'autres idées d'activités 3–15
Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus 3–16

4. PROMOTION DE L'ALLAITEMENT, ÉDUCATION ET SOUTIEN 4–1
Qu'est-ce qu'on veut dire par « promotion de l'allaitement maternel, éducation et soutien »? 4–2
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme? 4–3
Idées d'activités que vous pourriez organiser 4–4
PAGE D'ACTIVITÉ : Informez toute la communauté! 4–5
PAGE D'ACTIVITÉ : Dollars d'allaitement maternel 4–7
PAGE D'ACTIVITÉ : Cercle de soutien de l'allaitement maternel 4–11
D'autres idées d'activités 4–13
Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus 4–14

5. ACTIVITÉS DE SOUTIEN 5–1
Qu'est-ce qu'on veut dire par « activités de soutien »? 5–2
Pourquoi sont-elles importantes pour votre programme? 5–3
Idées d'activités que vous pourriez organiser 5–3

6. OBLIGATION DE RENDRE DES COMPTES ET ÉVALUATION 6–1
Obligation de rendre des comptes — Les plans de travail et l'établissement de rapports, c'est quoi? 6–2
Évaluation — Qu'est-ce que c'est, et pourquoi le faisons-nous? 6–4

7. PERSONNES-RESSOURCES DU PCNP DANS TOUTES LES RÉGIONS DU CANADA 7–1

8. RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES 8–1

APPENDICES
Annexe A : PCNP-VPNI : Buts et principes du programme A–1
Annexe B : Modèle du PCNP-VPNI B–1
Annexe C : Exemple de formulaire de plan de travail du PCNP-VPNI C–1
Annexe D : Exemple de formulaire de rapport final (de fin d'année) du PCNP-VPNI D–1
Annexe E : Exemple de description de poste E–1
Annexe F : Rôles de certains partenaires des projets F–1
Annexe G : Services de santé non assurés G–1
Annexe H: Comment vous assurer que votre cuisine est sécuritaire H–1
Annexe I: Comment vous assurer que vos aliments sont salubres I–1

Avant-propos

L'an prochain (2005–2006) marquera le 10e anniversaire du Programme canadien de nutrition prénatale. Pendant les dix dernières années, les projets du PCNP dans les communautés des Premières nations et des Inuits se sont bien développés pour contribuer à l'amélioration de la santé des femmes et des bébés! Il y en ont deux volets du PCNP. Les projets oeuvrant dans ces communautés font parti du volet des Premières nations et des Inuits, ou le PCNP-VPNI.

Ce Guide du PCNP vise à étoffer les lignes directrices et le cadre existants et à réunir l'information que les intervenantes du PCNP, les nutritionnistes et les participantes au programme nous ont communiquée concernant ce qui fonctionne vraiment bien dans les projets communautaires du PCNP. Il en résulte un document de référence complet et facile à utiliser dans lequel on trouve tout ce qu'il faut pour concevoir et mettre en œuvre des projets du PCNP-VPNI. Ce Guide devrait être particulièrement utile aux nouveaux membres du personnel et il sera un bon document de référence pour les travailleurs actuels de la santé et d'autres intervenants au niveau communautaire. On y trouve :

- de l'information de base sur le programme
- une description des types de rapports que doivent préparer les intervenantes et une explication du but de ces activités
- des instructions, étape par étape, et des façons de s'y prendre pour mener à bien d'importantes activités du programme
- les rôles et responsabilités de divers fournisseurs de services de santé
- et beaucoup plus…

Ce Guide ne s'est certainement pas écrit tout seul. Il y a beaucoup de personnes que nous aimerions remercier. En particulier, nous sommes très reconnaissants envers les nutritionnistes du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest et leurs collègues, qui ont mis au point un excellent guide du PCNP pour les T.N.-O. et le Nunavut en 2000. Ce nouveau Guide fait fond sur ce document de référence existant et inclut des détails supplémentaires liés à la structure du Programme canadien de nutrition prénatale — volet des Premières nations et des Inuits (PCNP — VPNI).

Nous aimerions aussi remercier les nombreuses intervenantes communautaires du PCNP de toutes les régions du Canada qui ont contribué leur temps, leur énergie et leurs connaissances approfondies pour aider à mener ce projet à bien. Les nutritionnistes des gouvernements territoriaux et les gestionnaires régionaux du PCNP de la DGSPNI ont aussi fait un apport important à l'examen de ce nouveau Guide, tout comme le personnel du bureau central de notre programme frère au sein de la Direction générale de la santé de la population et de la santé publique (PCNP-DGSPSP).

Des remerciements sincères à tous!

Lori Doran, M.Sc., R.D.
Nutritionniste en chef et directrice nationale,
Programme canadien de nutrition prénatale — volet des Premières nations et des Inuits (PCNP-VPNI)

Comment utiliser ce Guide

- Est-ce que vous commencez à travailler pour le programme de nutrition prénatale?
- Cherchez-vous de l'aide pour planifier des activités pour votre programme?
- Est-ce que vous aimeriez changer ou améliorer votre programme existant?

Ce livre vous aidera à appliquer le programme de nutrition prénatale dans votre communauté.

Il vous donne :

- de l'information sur le programme et sur le travail des intervenantes du PCNP.
- des idées et des conseils sur les activités du programme
- une liste de ressources éducatives utiles
- un guide pour vous aider à remplir votre plan de travail.

Ce livre peut vous aider à utiliser le mieux possible les fonds du PCNP que votre communauté reçoit. Le but de Santé Canada est le même que le vôtre : aider les femmes dans votre communauté à avoir des grossesses et des bébés en santé.

La Section 1 contient des renseignements généraux sur le PCNP et sur votre rôle en tant qu'intervenante du programme. Les autres sections donnent plus de détails sur les éléments du programme, ainsi que des idées d'activités possibles.

Assurez-vous que votre programme a les deux ressources du PCNP suivantes:

- ***Assurons à bébé un départ santé*** (la version pour les communautés des Premières nations ou Inuits)
- ***Recettes de succès***

Votre infirmière communautaire ou diététiste/nutritionniste professionnelle pourrait avoir une copie que vous pourriez utiliser.

Si vous ne pouvez pas trouver ces ressources, veuillez communiquer avec votre personne-ressource du PCNP. Consultez la liste dans la Section 7.

Tout sur le PCNP

Tout sur le PCNP

Voici ce que vous allez trouver dans cette section :

- Pourquoi avoir le PCNP?
- Le PCNP, c'est pour qui?
- Comment le PCNP fonctionne-t-il?
- Quel est le travail d'une intervenante du PCNP?
- Est-ce que les intervenantes du PCNP ont de l'aide?
- Comment est-ce que je peux dépenser les fonds du PCNP?
- Qu'est-ce qu'on veut dire par l'obligation de rendre des comptes et l'évaluation?
- La formation : comment est-ce que je peux améliorer mes connaissances et me tenir à jour?
- Est-ce que la confidentialité est importante?
- Comment est-ce que je peux adapter mon programme à la culture de ma communauté?

Pourquoi avoir le PCNP?

Le but du PCNP est **d'améliorer la santé des mères et des enfants!**

Les choix que les mères font lorsqu'elles sont enceintes ou qu'elles allaitent leurs bébés peuvent avoir un impact énorme sur leur santé et sur la santé de leurs bébés.

En tant qu'intervenante du PCNP, vous pouvez aider les femmes enceintes à faire les meilleurs choix. Cela donne aux bébés la meilleure chance de commencer leur vie en santé.

Nous devons viser trois résultats :

1. **Les bébés sont en santé à leur naissance**
   - Ils doivent avoir un poids suffisant à la naissance. Cela aura un effet sur leur santé pendant le reste de leur vie.
   - Ils doivent avoir un bon système immunitaire pour lutter contre les maladies.
   - Ils ne devraient pas avoir le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale ou d'autres problèmes.

2. **Les bébés sont allaités**
   - L'allaitement offre de nombreux bienfaits à la mère et au bébé.

3. **À six mois, les bébés commencent à manger des aliments santé sous la forme de solides.**
   - À partir de six mois, les bébés ont besoin d'aliments riches en fer. Cela les aide à grandir et à se développer.
   - Ils ont encore besoin de lait maternel ou de préparations commerciales enrichies de fer pour nourrissons comme principal aliment jusqu'à 12 mois.
   - Ils devraient recevoir d'autres aliments santé entre 6 et 12 mois, afin que leur alimentation soit saine et qu'elle reflète celle de toute la famille lorsqu'ils auront atteint l'âge d'un an.

Le PCNP est destiné à toutes les femmes du Canada qui pourraient connaître une grossesse à risque élevé. Le programme aide les femmes d'une manière adaptée à leur culture et à leur communauté.

Par le PCNP, vous pouvez aider les femmes à :

- avoir accès à assez d'aliments santé pour nourrir le bébé qui grandit en elles
- en apprendre davantage sur la façon dont une alimentation saine et l'activité physique aident la mère et le bébé
- améliorer leur façon de faire l'épicerie et de cuisiner
- choisir d'allaiter leurs bébés afin de leur donner le meilleur départ possible dans la vie
- allaiter plus longtemps
- apprendre comment introduire les bons aliments aux bons moments dans la vie de leurs bébés.

Chaque année au Canada, des projets du PCNP servent environ 6 000 femmes dans plus de 500 communautés des Premières Nations et des Inuits. Ces projets aident à améliorer la santé des mères et des bébés. Votre travail contribue à ce succès!

Voilà pourquoi Santé Canada finance le PCNP!

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...

- Les projets financés par le PCNP fournissent des services qui, dans bien des cas, ne seraient pas offerts dans les communautés.
- Les femmes qui participent au PCNP ont accès aux services plus tôt pendant leur grossesse. Les projets du PCNP ont donc de meilleures chances d'aider à améliorer la santé des mères et de leurs bébés.
- Si le PCNP atteint ses objectifs, c'est en partie parce qu'il donne aux femmes l'occasion de se réunir dans un milieu de soutien pour partager les unes avec les autres et apprendre comment bien s'alimenter et mener une vie saine pendant et après la grossesse.

Le PCNP, c'est pour qui?

Le PCNP est un programme destiné à toutes les femmes vivant dans les communautés Inuits ou des Premières nations qui :

• sont enceintes

• allaitent ou

• ont des bébés d'un an ou moins. Cela comprend les parents qui ont adopté des bébés de moins d'un an.

Atteindre les femmes à risque

Le PCNP est destiné à toutes les femmes de votre communauté. Parfois, les femmes qui risquent le plus d'avoir une grossesse difficile ne participent pas à votre programme. **Ce sont des femmes à risque.** Vous devrez faire des efforts pour les rejoindre.

Voici quelques situations auxquelles les femmes à risque peuvent faire face :

- isolement (de leurs familles et amis) ou isolement parce qu'elles vivent loin de la communauté
- violence familiale
- utilisation d'alcool ou de drogues
- problèmes financiers
- trop maigres avant de devenir enceintes
- ne prennent pas assez de poids durant la grossesse
- prennent du poids trop rapidement
- sont enceintes de plus d'un bébé (jumeaux, triplés …)
- grossesses rapprochées (être de nouveau enceinte moins d'un an après avoir accouché, faire une fausse-couche ou avoir un avortement)
- grossesse pendant l'adolescence
- troubles médicaux tels que le diabète, l'hypertension, une maladie cardiaque, des vomissements ou l'anémie
- problèmes émotifs

L'évaluation du PCNP nous apprend que …
Les visites à domicile et d'autres formes de soutien individuel peuvent aider à rejoindre quelques-unes des femmes à risque élevé.

Est-ce qu'une femme peut inviter un(e) ami(e)?

Il est bon qu'une femme invite son conjoint, un ami proche ou un membre de sa famille à venir avec elle aux activités du PCNP.

- Lorsque des membres de la famille ou des amis viennent avec elle, ils se renseignent sur l'aide à lui apporter après l'accouchement.
- Leur soutien peut aider la femme à adopter un style de vie plus sain. Par exemple, le conjoint peut partager des aliments santé avec elle, faire des activités physiques avec elle et l'accompagner à ses rendez-vous chez les professionnels de la santé.

Qu'en est-il des femmes qui ne sont pas enceintes?

Les femmes qui ne sont pas enceintes ne sont pas le principal groupe cible du PCNP. Vous pouvez quand même offrir des activités reliées au programme à ces femmes les années où il n'y a pas beaucoup de naissances dans votre communauté.

Voici quelques exemples d'activités qui peuvent être réalisées :

- Faites une présentation pendant un cours de santé à l'école secondaire. Parlez de l'importance de l'activité physique, du besoin de suppléments d'acide folique avant la grossesse et de l'alimentation des nourrissons.
- Écrivez un article pour le journal communautaire. Utilisez-le pour sensibiliser la population au besoin de prendre des suppléments d'acide folique avant et pendant la grossesse.
- Planifiez une foire sur la santé qui traitera de ce qu'il faut faire pour se préparer à une grossesse. Donnez de l'information sur les bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique.
- Préparez une table ou un stand d'information à un événement communautaire. L'information présentée pourrait rappeler aux femmes diabétiques qu'elles doivent contrôler leur taux de sucre (glycémie) avant de devenir enceintes.

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...
Les programmes de nutrition prénatale ont de meilleures chances d'attirer les femmes si elles sont au courant de leur existence! Les personnes qui s'occupent des programmes indiquent qu'on peut amener plus de femmes à y participer si on les renseigne mieux (au moyen d'affiches ou d'annonces à la radio) sur les bienfaits qu'elles peuvent en tirer.

Comment le PCNP fonctionne-t-il?

Si vous voulez en savoir plus long sur le PCNP :

- L'Annexe A détaille les buts et les objectifs du programme.
- L'Annexe B présente les lignes directrices et le cadre du PCNP de façon détaillée.
- Les Annexes C et D sont des exemples d'un plan de travail et d'un rapport de fin d'année.

Regardons de plus près chaque partie du cercle du PCNP. (Vous trouverez un diagramme pleine page à l'Annexe A.)

Le centre du cercle — Amélioration de la santé des mères et des bébés

- C'est le **but principal** du programme. Lorsque les femmes sont en santé durant leur grossesse, elles apprennent comment le rester après l'arrivée du bébé. Il est aussi plus probable qu'elles donneront naissance à un bébé en santé. Les bébés qui sont en santé à leur naissance ont plus de chances d'être en santé pendant le reste de leur vie.

Le cercle intérieur — Éléments du programme

Le programme a quatre éléments. Ils indiquent les types d'activités que vous mènerez. Les éléments du programme sont :

- **Les éléments de base du programme** (les trois sections plus foncées du cercle). La plupart de vos activités dans le cadre du PCNP seront axées sur ces trois domaines. (Voir les Sections 2, 3 et 4 pour plus de détails.)

- **Les activités de soutien** (la section plus pâle au bas du cercle) Les activités de soutien sont les initiatives que vous prenez pour **favoriser l'accès des femmes au programme dans votre** votre communauté. Ces activités vous aideront à appliquer le programme et à atteindre les buts que vise votre communauté. (Vous trouverez plus de détails à la Section 5.)

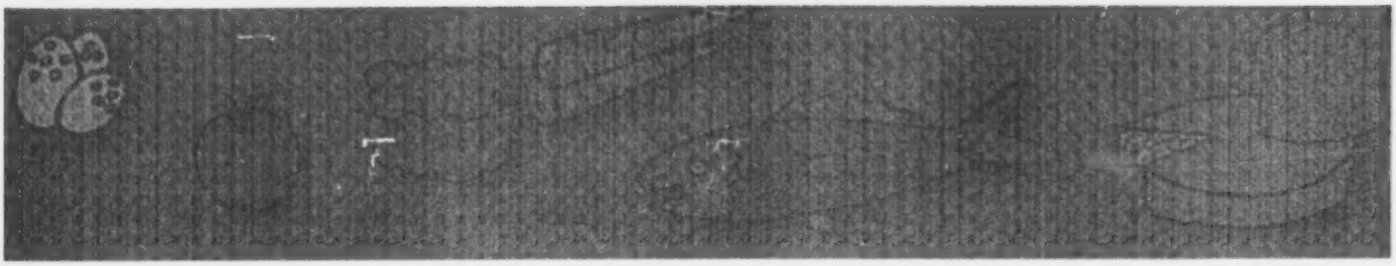
Le cercle extérieur — Les principes du programme
Ces quatre principes guident les programmes PCNP partout au pays :

1. **Fondé sur la culture**
   Votre programme devrait être adapté à la culture et aux valeurs de votre communauté. (Voir les détails à la page 1–20.)

2. **Formation et renforcement des capacités**
   Le PCNP aide les intervenantes à acquérir les compétences et les connaissances dont elles ont besoin pour créer des programmes qui font une différence. (Voir les détails à la page 1–16.)

3. **Liens avec d'autres services**
   Votre PCNP fonctionnera mieux si vous le reliez à d'autres services communautaires. (Voir, à la page 1–10, des idées concernant des partenariats que vous pourriez établir.)

4. **4. Obligation de rendre des comptes et évaluation**
   - *L'obligation de rendre des comptes* — Cela signifie que les intervenantes du programme doivent prendre en note la façon dont les fonds du PCNP sont dépensés. Pour pouvoir **rendre des comptes**, vous devez avoir un plan de travail et vous devez présenter des rapports à la personne-ressource du PCNP de votre région durant l'année. (Voir les détails à la page 1–14 et dans la Section 6.)
   - *L'évaluation* — Comment faisons-nous pour savoir si le PCNP améliore la santé des mères et des bébés? Nous mesurons l'impact du programme en faisant une **évaluation**. Vous devriez évaluer votre programme au niveau local. Vous devez aussi participer à l'évaluation nationale. (Vous trouverez plus d'informations dans la Section 6.)



Quel est le travail d'une intervenante du PCNP?

Une intervenante du PCNP planifie et mène à bien les activités dans le cadre du programme. Parfois, il y a plus qu'une intervenante dans la communauté. Parfois, la représentante en santé communautaire (RSC) gère le PCNP en plus de remplir d'autres tâches.

Vous trouverez à l'Annexe E un exemple de description de poste pour l'intervenante du programme.

Les quatre points ci-dessous décrivent comment le PCNP est appliqué. En tant qu'intervenante du PCNP, il est probable que vous allez participer à ces activités. Il se peut que vous les meniez à bien avec d'autres intervenantes, ou avec votre coordonnateur du programme.

1. **Lorsque vous planifiez et évaluez les activités du programme :**
   - Vous pouvez parler aux gens de votre communauté pour savoir comment le PCNP peut répondre à leurs besoins et atteindre leurs buts.
   - Vous allez préparer un plan de travail.
   - Vous devrez faire le suivi des activités et des dépenses.
   - Vous devriez consulter souvent votre plan de travail pour vérifier vos progrès.
   - Vous devrez faire des évaluations du programme et préparer des rapports.

2. **Lorsque vous réalisez des activités dans le cadre du programme :**
   - Vous pourrez planifier et donner des cours de cuisine pendant lesquels vous informerez les gens sur la nutrition et sur la façon de préparer les aliments de manière sécuritaire.
   - Vous pourrez établir un système de paniers de provisions ou de coupons alimentaires pour les femmes participant à votre programme.
   - Vous pourrez organiser d'autres activités comme des visites à l'épicerie, des ateliers sur la préparation d'aliments maison pour bébés et des présentations dans les écoles ou aux foires sur la santé.

   - Vous pourrez encourager et soutenir les femmes qui allaitent.
   - Vous pourrez aider les femmes à assister aux activités du programme (par exemple, en payant le transport ou un service de garde d'enfants).

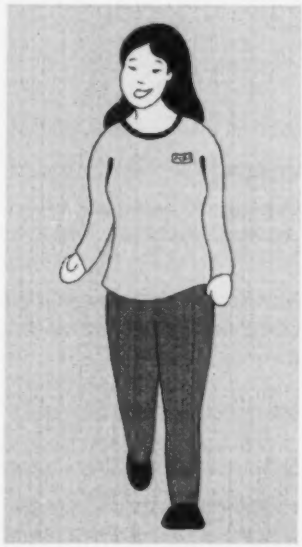
3. Liens avec d'autres services :

- Votre PCNP fonctionnera mieux si vous établissez des liens (ou créez des partenariats) avec d'autres services communautaires. Vous trouverez plus d'informations à la page suivante.

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...
Le PCNP encourage les femmes à prendre leur santé en main en leur donnant l'occasion de poser des questions et d'accéder à plus de services.

4. Acquérir plus de connaissances sur la nutrition prénatale :

- Vous devez vous tenir à jour au sujet de la nutrition prénatale. Voir la Section « La formation : comment est-ce que je peux améliorer mes connaissances et me tenir à jour? » à la page 1–16.



Est-ce que les intervenantes du PCNP ont de l'aide?

La réponse, c'est OUI! Vous n'êtes pas obligée de travailler seule.

Partout au Canada, plusieurs intervenantes du PCNP ont réussi à établir des partenariats fructueux dans leurs communautés. Les partenariats offrent une base et un soutien communautaires au programme.

Voici les partenaires qui peuvent aider :

La personne-ressource du PCNP de votre région
Il y a une personne-ressource du PCNP dans chaque région du pays. Cette personne peut vous aider à mieux vous renseigner sur le PCNP, à élaborer votre plan de travail et à obtenir la formation dont vous avez besoin. Vous trouverez une liste des personnes-ressources dans la Section 7 et des détails sur le rôle de ces partenaires à l'Annexe F.

Infirmière en santé communautaire
L'infirmière en santé communautaire est un bon partenaire pour le travail que vous faites. Elle a probablement des rapports avec les femmes enceintes dans la communauté. Parfois, les activités de votre programme peuvent être intégrées dans une rencontre prénatale organisée par l'infirmière. Une autre possibilité, c'est de monter une table de présentation à la clinique lors des suivis des bébés en santé.

Diététistes ou nutritionnistes professionnelles
Il se peut que la personne-ressource du PCNP pour votre région soit une diététiste ou une nutritionniste professionnelle. Si elle ne l'est pas, il se peut qu'elle puisse vous aider à communiquer avec une professionnelle dans ce domaine. Par exemple, il se peut qu'il y ait une diététiste ou une nutritionniste à un hôpital ou à un centre de santé dans votre communauté ou proche de la communauté. Pourquoi ne pas inviter cette personne à servir de conférencière pour votre programme? Consultez l'Annexe F pour plus de détails sur ce que ce partenaire peut offrir, comment en trouver un et comment vous assurer que la personne est qualifiée.

Aînées de la communauté
Vous pouvez inviter les aînées de la communauté à venir parler aux participantes de votre programme. Elles peuvent partager leurs enseignements traditionnels et leurs expériences de la grossesse, de l'allaitement et de l'alimentation des bébés. Vous trouverez à la page 1–20 des idées sur la façon d'adapter le programme à la culture de votre communauté.

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...
Lorsque les aînées participent aux cours prénataux, les femmes sont plus susceptibles d'être satisfaites des cours.

Propriétaires ou gérants de magasins dans la communauté
Les propriétaires de magasins peuvent vous aider à établir un programme de coupons alimentaires. Ils peuvent aussi accepter de vendre les aliments à meilleur marché (de vous accorder un rabais) lorsque vous achetez de la nourriture pour réaliser les activités de votre programme.

Écoles

Pour les activités destinées aux adolescentes, vous pourriez vouloir collaborer avec l'école.

- Vous pouvez offrir de parler aux étudiantes pendant un cours de santé à l'école secondaire. Le but serait de sensibiliser les étudiantes à l'importance de faire de l'exercice, de prendre des suppléments d'acide folique avant de devenir enceintes et d'assurer la bonne alimentation des nourrissons.
- Certaines adolescentes enceintes pourraient être trop timides pour assister à un cours prénatal, mais être assez à l'aise pour vous parler en tête-à-tête pendant une pause repas.

Autres programmes communautaires

- programmes de prévention et de traitement de la toxicomanie
- programmes visant à prévenir le TSAF (trouble du spectre de l'alcoolisation foetale)
- programmes de mieux-être
- programmes de loisirs
- programmes qui aident les femmes à arrêter de fumer
- programmes de contrôle du diabète
- Programme d'aide préscolaire aux Autochtones
- Grandir ensemble

Un groupe consultatif

Un groupe consultatif communautaire peut aider à guider votre programme. Il peut :

- vous aider à décider quel devrait être l'élément central du programme
- vous aider à organiser les activités du programme
- vous aider à régler les problèmes

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...
Le fait d'amener des partenaires autochtones à participer à l'élaboration et à l'application du PCNP au moyen de comités directeurs ou consultatifs peut aider à assurer le succès de votre programme.

Les personnes faisant partie du groupe consultatif sont des bénévoles qui ne seront pas payés. Voici quelques personnes qui pourraient devenir des membres d'un groupe consultatif communautaire :

- une femme enceinte qui participe au programme
- des aînées
- une infirmière ou une représentante en santé communautaire (RSC) du centre de santé ou de la santé publique
- une diététiste ou nutritionniste professionnelle
- un travailleur des services sociaux, un travailleur en prévention et en traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie, un travailleur d'un programme de mieux-être communautaire ou un travailleur en loisirs
- un conseiller faisant partie des dirigeants de la communauté
- un propriétaire ou gérant de magasin
- le coordonnateur du programme

Vous trouverez à l'Annexe F :
- plus de détails sur les rôles de certains partenaires
- une liste d'autres partenaires

Pour plus de détails sur l'établissement d'un groupe consultatif communautaire, consultez l'Annexe F.

Comment est-ce que je peux dépenser les fonds du PCNP?

Votre plan de travail en tant qu'intervenante du PCNP montre comment vous allez dépenser les fonds du PCNP dans votre communauté. Voici quelques directives claires sur la façon dont les fonds peuvent être dépensés.

75 % ou plus de vos fonds du PCNP peuvent être dépensés pour...

Les éléments de base du programme

Les activités liées aux trois éléments de base suivants du PCNP sont très importantes pour la santé des mères et des bébés :

1. **Évaluation de la nutrition, éducation et conseils**
2. **Nutrition maternelle**
3. **Promotion de l'allaitement, éducation et soutien**

Vous devrez utiliser au moins 75 % de vos fonds du PCNP pour des activités liées à ces trois éléments de base du programme. Par exemple :

- Vous devrez acheter des aliments si vous décidez de donner des cours de cuisine ou de fournir des paniers de provisions.
- Vous voudrez peut-être payer les services d'une diététiste ou d'une nutritionniste professionnelle, d'une conseillère en allaitement ou de la coordonnatrice du programme.
- Vous voudrez peut-être offrir un petit cadeau ou paiement (honoraire) aux conférencières, y compris aux aînées.
- Vous pouvez acheter des ressources éducatives que vous utiliserez pour enseigner aux participantes ou augmenter vos propres connaissances.
- Vous devrez peut-être payer pour obtenir une formation afin de vous tenir à jour.

Vous trouverez des exemples d'activités de base du programme dans les Sections 2, 3 et 4.

Seulement 25 % ou moins de vos fonds du PCNP peuvent être dépensés pour...

Les activités de soutien

Vous pouvez intégrer deux types d'activités de soutien dans votre programme:

1. **Les activités qui aident les femmes à accéder à votre programme**

   Par exemple, payer un service de garde d'enfants ou le transport afin que les femmes puissent participer à votre programme ou verser une somme pour inciter les femmes à participer à votre programme.

2. **Les activités qui n'ont pas de rapport direct avec la nutrition, mais qui sont nécessaires pour améliorer la santé des mères et des bébés dans votre communauté et qui ne bénéficient pas d'une autre source de financement dans votre communauté**

   Par exemple, les cours sur l'art d'être parent, les programmes d'exercice pour les femmes en âge de procréer, la planification familiale et l'éducation sexuelle, les programmes qui aident les femmes à arrêter de fumer, les renseignements à l'intention des diabétiques ou d'autres activités qui aident votre communauté à atteindre ses buts en matière de promotion de la santé des mères et des bébés.

N'oubliez pas d'établir soigneusement votre budget pour les activités de soutien. **Pas plus de 25 %** de vos fonds du PCNP ne peuvent être utilisés pour ces activités.

Pour de plus amples renseignements sur les éléments de soutien, consultez la Section 5.

Vous ne pouvez pas utiliser des fonds du PCNP pour...

- de la thérapie ou des traitements médicaux
- de grosses dépenses d'immobilisations (comme un véhicule)*
- d'importants travaux de construction (comme un nouveau bâtiment)
- des préparations commerciales pour nourrissons ou des couches
- des articles ou services déjà inclus dans les Services de santé non assurés** ou d'autres régimes et services de santé.

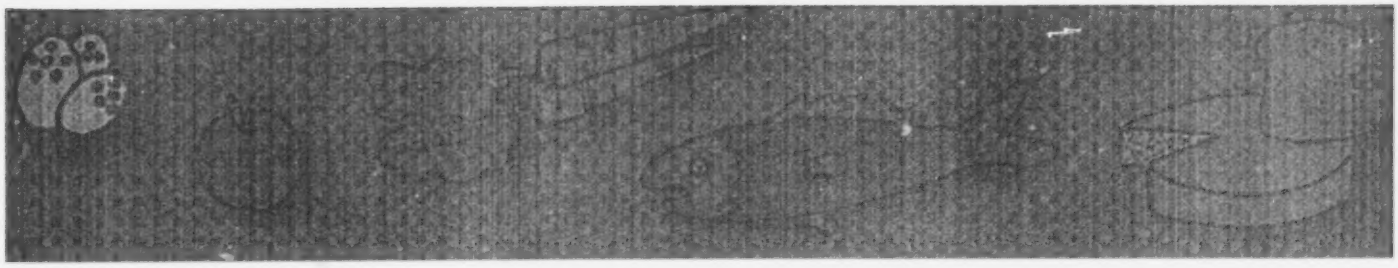
Le financement du PCNP ne doit pas servir à payer ces articles.

* Il existe d'autres sources de fonds pour les immobilisations. Si votre programme ou centre de santé a besoin de matériel coûteux, parlez-en avec votre directeur des services de santé ou présentez votre cas au conseil communautaire.

** Vous trouverez plus d'information sur les éléments compris dans les Services de santé non assurés, et la façon de les obtenir, à l'Annexe G.

Utilisez votre imagination...

Beaucoup d'activités utiles sont gratuites!



Qu'est-ce qu'on veut dire par l'obligation de rendre des comptes et l'évaluation?

Rendre des comptes veut dire indiquer clairement comment votre programme utilise les fonds du PCNP.

Évaluer veut dire que vous mesurez le succès de votre programme.

Comme c'est le cas pour tous les programmes de santé, il y a des rapports et formulaires importants que vous devrez remplir. Les paragraphes qui suivent décrivent brièvement les principaux rapports qui font partie des projets du PCNP. Vous trouverez plus de détails dans la Section 6.

Plans de travail (parfois appelés propositions)

Un plan de travail offre un aperçu des activités que vous planifiez réaliser durant l'année financière. (À Santé Canada, une année financière commence le 1er avril d'une année et se termine le 31 mars de l'année suivante.) Votre plan de travail devrait indiquer ce que vous allez faire, qui participera et combien vous croyez que les activités coûteront. Vous trouverez un exemple de formulaire de plan de travail à l'Annexe C.

Rapports

Dans la plupart des régions, vous devez fournir des mises à jour de votre plan de travail quelques fois par année. Par exemple, au Québec, vous devez fournir un rapport des activités réalisées pour une période précise, et ce, quelques fois par année. Vous devez aussi présenter un rapport final (vous trouverez un exemple de rapport de fin d'année à l'Annexe D). Cela renseigne la personne-ressource du PCNP dans votre région sur les activités que vous avez réalisées, ce qu'elles ont coûté et les résultats qu'elles ont eus.

La présentation des rapports ne se fait pas de la même façon dans toutes les régions. La personne-ressource du PCNP de votre région pourra vous dire combien de fois vous devrez présenter un rapport et les formulaires que vous devrez utiliser. (Vous trouverez la liste des personnes-ressources du PCNP dans la Section 7.)

Évaluation

- **Évaluation locale**
  Vous pouvez demander directement aux femmes qui participent à votre programme et aux partenaires de votre programme de vous donner leur avis sur le programme. Cela vous permet de voir ce que vous faites bien et comment vous pouvez améliorer le programme. Cela montre aussi aux dirigeants de votre communauté que votre programme fait une différence. Bien que vous ne soyez pas obligée de le faire, le PCNP recommande que vous fassiez une évaluation locale de votre programme communautaire.
- **Évaluation nationale**
  Le bureau national du PCNP à Santé Canada rassemble de l'information sur tous les programmes au pays. Cela aide à déterminer si le PCNP atteint son but principal, c'est-à-dire améliorer la santé des mères et des bébés dans les communautés des Premières nations et des Inuits..

Il est très important que vous participiez à l'évaluation nationale. Le bon travail de votre communauté pourra alors nous aider à en savoir plus sur le succès du PCNP dans tout le Canada! Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans la Section 6.

La formation : comment est-ce que je peux améliorer mes connaissances et me tenir à jour?

Lorsque certaines femmes enceintes vous poseront des questions, vous découvrirez peut-être que vous n'êtes pas une spécialiste sur chaque sujet. Ne vous en faites pas!

Votre travail, c'est d'aider les femmes à **trouver l'information** qu'elles recherchent.

Une partie de votre travail consiste à en apprendre davantage sur les trois éléments de base du PCNP. Ces éléments sont : (1) l'évaluation de la nutrition, l'éducation et les conseils; (2) la nutrition maternelle; et (3) la promotion de l'allaitement, l'éducation et le soutien.

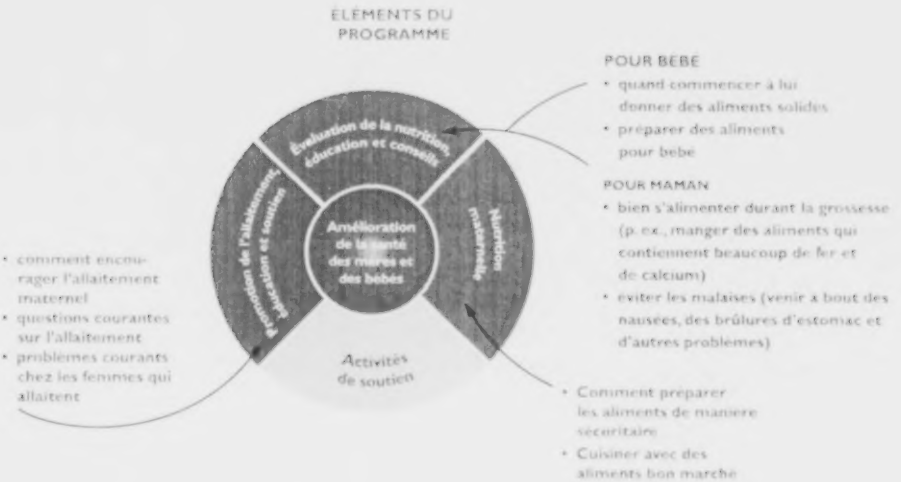
Tout comme les médecins et les infirmières, vous devez vous aussi tenir vos connaissances à jour.

À quelle fréquence est-ce que je devrais être formée? Qu'est-ce que je devrais apprendre?

At least once a year, take the time to think about the three core program elements.

- Est-ce qu'il y a eu des moments où vous n'étiez pas certaine des meilleurs conseils à donner aux femmes enceintes qui vous posaient des questions? Décidez sur quel sujet vous aimeriez être mieux renseignée.
- Parcourez le livre *Assurons à bébé un départ santé*. Choisissez un sujet sur lequel vous voulez en savoir plus.

Voici quelques exemples de sujets rélévants au PCNP :



Comment faire pour obtenir la formation que je veux?

Certaines régions tiennent des événements de formation, des conférences téléphoniques ou des vidéoconférences auxquels vous pouvez assister. Demandez à la personne-ressource du PCNP de votre région de vous indiquer les formations prévues. Vous trouverez une liste des personnes-ressources du PCNP dans la Section 7.

Il y a beaucoup de façons d'apprendre chez soi et dans votre communauté! Vous pouvez…

- lire des sections du livre *Assurons à bébé un départ santé* pour mieux vous renseigner sur certains sujets
- demander à l'infirmière en santé communautaire ou à la diététiste ou nutritionniste professionnelle de vous aider à apprendre en utilisant le livre *Assurons à bébé un départ santé*
- demander à l'infirmière en santé communautaire ou à la diététiste ou nutritionniste professionnelle de passer du temps avec vous pour répondre à vos questions
- parler à des intervenantes du PCNP dans d'autres communautés

Pour d'autres idées, communiquez avec la personne-ressource du PCNP de votre région (Vous trouverez une liste des personnes-ressources du PCNP à la Section 7).

Est-ce que la confidentialité est importante?

OUI! Les renseignements personnels sur les femmes participant à votre programme sont privés (confidentiels). Vous devez faire attention à ce que vous dites à d'autres personnes et garder en lieu sûr les documents qui contiennent des renseignements personnels.

Faites attention à ce que vous dites aux autres personnes

En tant qu'intervenante du PCNP, vous pourriez entendre les femmes participant à votre programme dire des choses très personnelles. Elles pourraient vous parler de problèmes à la maison, de leur santé, de la consommation d'alcool ou de drogues ou d'autres sujets. Votre centre de santé communautaire a peut-être des lignes directrices sur les renseignements personnels, que vous pouvez lire et suivre. Le but est de faire en sorte que tous les renseignements personnels demeurent privés.

Voici quelques conseils pour vous aider à respecter la vie privée (la confidentialité) des participantes :

- En public, ne dites pas qui participe à votre programme, si une femme enceinte se sent bien ou non, ou encore si le bébé d'une femme est né ou n'est pas encore né.
- Ne partagez aucun renseignement sur les femmes qui participent à votre programme, même si quelqu'un pose des questions qui semblent inoffensives. Si quelqu'un continue de poser des questions, vous pouvez lui proposer de parler directement à la personne.
- Si vous devez partager des renseignements avec l'infirmière en santé communautaire, ne le faites pas dans des endroits où d'autres personnes pourraient vous entendre (comme dans un stationnement ou une épicerie).
- Utilisez une pièce privée pour les rencontres individuelles. Fermez la porte de la pièce et assurez-vous que les autres personnes ne peuvent pas entendre ce que vous dites.

Gardez les documents personnels privés

Afin de pouvoir préparer les rapports exigés par le PCNP, vous devez garder de l'information sur les activités de votre programme. Sur la feuille de suivi que vous utilisez, il y aura les noms des femmes qui participent à votre programme et des renseignements sur tout problème de santé. Il est important de garder les feuilles de suivi ainsi que vos rapports dans un tiroir ou une armoire fermés à clé que vous ou un autre membre du personnel de votre programme êtes les seuls à pouvoir ouvrir. Ne les gardez pas sur ou dans votre bureau.

Dans quelles circonstances la règle de la confidentialité ne s'applique-t-elle PAS?

Vous devez révéler des renseignements privés sur une participante, dans les cas ou la loi l'exige. Il est important que vous sachiez dans quels cas vous devez transmettre des renseignements personnels aux autorités. Les lois sont différentes d'une province et d'un territoire à l'autre. Demandez à votre employeur de vous renseigner sur les règles de déclaration obligatoire que vous devez suivre.

Une erreur courante — l'histoire d'Annie

Imaginez qu'une fin de semaine, un ami vous raconte que sa sœur Annie est enceinte de son quatrième enfant. À l'épicerie, vous voyez votre partenaire dans le cadre du PCNP, l'infirmière en santé communautaire. Vous lui dites qu'Annie est de nouveau enceinte et que vous allez donc acheter des collations pour une personne de plus pour la prochaine séance du PCNP.

Avez-vous bien fait?

You had good intentions, and this seems harmless, but it is not. In many ways, it does not respect Annie's privacy:

- Annie ne vous a pas dit elle-même qu'elle était enceinte. Elle n'est peut-être pas encore prête à le révéler à des personnes qui ne font pas partie de sa famille.
- Vous ne devriez pas parler à d'autres personnes de la grossesse d'Annie (même à l'infirmière) **avant qu'Annie vous ait dit que vous pouviez le faire.**
- Vous n'avez pas parlé en privé à l'infirmière en santé communautaire. N'importe qui à l'épicerie aurait pu vous entendre. Maintenant, ces personnes sauront qu'Annie est enceinte.
- Vous ne devriez pas laisser d'autres personnes savoir qui participe à votre programme. Même s'il n'y a pas de mal à ce que l'infirmière le sache, les autres ne devraient pas le savoir.

Comment est-ce que je peux adapter mon programme à la culture de ma communauté?

Votre communauté est unique. Un programme adapté à la culture est un programme qui correspond à la culture et aux valeurs de votre communauté. Il est enraciné dans la communauté et il est flexible afin de répondre aux besoins de la communauté.

Les conseils de la communauté

- Pour profiter au maximum du financement du PCNP, prenez du temps pour déterminer ce dont les femmes de votre communauté ont le plus besoin. Parlez aux jeunes mères, aux aînées, aux fournisseurs de soins de santé communautaire et à d'autres personnes de la communauté. Planifiez ensuite la façon dont vous allez utiliser les fonds du PCNP pour répondre à ces besoins.
- Demandez aux participantes et aux partenaires du programme de vous dire ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas du programme. Utilisez leurs commentaires pour apporter les changements qui amélioreront le programme pour toute la communauté.

Les aînés de votre communauté

Beaucoup de programmes invitent les aînés à s'impliquer directement dans leur programme.

- Vous pouvez inviter les aînées à être des conférencières invitées. Elles peuvent partager leurs enseignements. Elles peuvent aussi parler de leur expérience de la grossesse, de l'allaitement ou de l'alimentation des bébés.
- Pourquoi ne pas inviter une aînée de la communauté à assister à un grand nombre de vos séances? Cette personne peut offrir ses commentaires sur tous les sujets discutés.
- N'oubliez pas d'inclure les hommes. Les aînés ont souvent beaucoup de connaissances qu'ils peuvent partager avec les jeunes parents et les fournisseurs de soins.
- Vous pouvez utiliser des fonds du PCNP pour acheter un petit cadeau ou verser un paiement (honoraire) aux conférenciers invités, y compris aux aînés.

Les aliments traditionnels

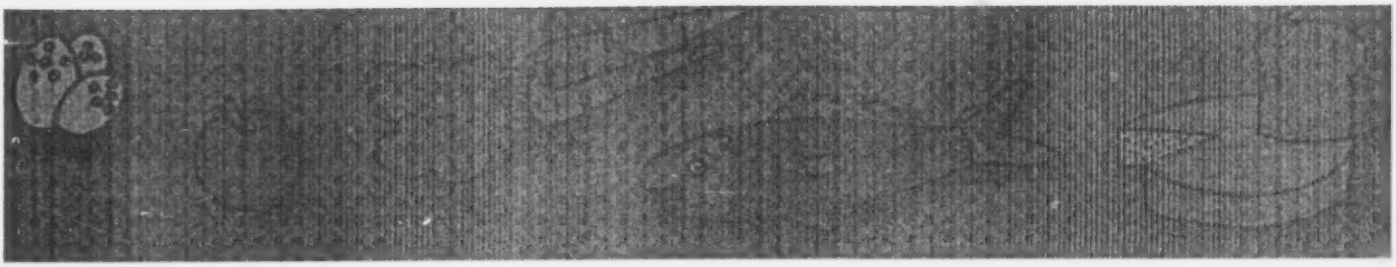
- Un programme fondé sur la culture appuie l'accès des femmes aux aliments traditionnels. Il aide aussi les familles à se renseigner sur les aliments traditionnels et la façon de les préparer. Les partenaires de votre communauté, y compris les aînés, pourraient être en mesure de fournir ce genre de connaissances culturelles.
- Vous pourriez peut-être avoir un congélateur communautaire pour y conserver les aliments traditionnels. Une autre possibilité serait d'établir un partenariat avec des chasseurs et trappeurs de votre communauté. Ces deux mesures aideraient à mettre des aliments traditionnels à la disposition des participantes à votre programme. Assurez-vous de consulter votre agent local ou votre directeur régional d'hygiène du milieu pour savoir s'il y a des règlements à ce sujet dans votre région.

Évaluation de la nutrition, éducation et conseils

Évaluation de la nutrition, éducation et conseils

Voici ce que vous trouverez dans cette section :

- Qu'est-ce qu'on veut dire par « évaluation de la nutrition, éducation et conseils »?
- Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?
- Idées d'activités que vous pourriez organiser
  - Évaluation de la nutrition
  - Visite à l'épicerie
  - Préparation en groupe d'aliments pour bébé
  - Promotion de l'activité physique
- D'autres idées d'activités
- Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus



Qu'est-ce qu'on veut dire par « évaluation de la nutrition, éducation et conseils »?

En tant qu'intervenante du PCNP, vous ferez de **l'évaluation de la nutrition** (ou du dépistage nutritionnel) **et de l'éducation sur la nutrition**. En remplissant ces tâches, vous ajoutez au soutien que la femme enceinte reçoit de son infirmière, de son médecin et de sa diététiste ou nutritionniste. Ces personnes donneront des **conseils sur la nutrition** aux femmes enceintes qui risquent d'avoir des problèmes de santé.

Les intervenantes du PCNP font l'évaluation de la nutrition et de l'éducation sur la nutrition

Évaluation de la nutrition

- L'évaluation de la nutrition consiste à parler aux gens de la façon dont ils s'alimentent pour déterminer comment les aider à mieux s'alimenter.
- Pour le PCNP, vous pouvez utiliser un outil d'évaluation simple pour déterminer comment une femme mange. Vous saurez ainsi ce que la femme doit apprendre (**éducation sur la nutrition**). Vous pouvez l'aider à se fixer des buts pour mieux s'alimenter.
- L'évaluation pourrait vous révéler qu'une femme a des problèmes de nutrition particuliers. Dans ce cas, vous devriez l'adresser à une diététiste professionnelle, une infirmière ou un médecin qui pourra lui donner des **conseils sur la nutrition**.

Éducation sur la nutrition

- L'éducation sur la nutrition consiste à aider les gens à se renseigner sur la nutrition et une alimentation saine.
- Vous pouvez utiliser le livre *Assurons à bébé un départ santé* pour vous aider à choisir les sujets à inclure dans l'éducation sur la nutrition à l'intention des femmes enceintes (l'alimentation saine pendant la grossesse, l'allaitement et l'alimentation des bébés).
- L'éducation sur la nutrition peut se faire individuellement ou en groupe.

Une diététiste, une infirmière ou un médecin donnent des conseils sur la nutrition :

Conseils sur la nutrition

- Les conseils sur la nutrition sont des renseignements sur la nutrition qui sont adaptés à une personne qui a des problèmes de santé reliés à l'alimentation.
- Les professionnels de la santé (diététistes, infirmières, médecins) peuvent donner des conseils de ce genre en nutrition.
- Parcourez la liste ci-dessous pour déterminer quelles participantes à votre programme pourraient avoir besoin de conseils sur la nutrition.

Qui a besoin de conseils sur la nutrition?

- Les femmes qui manquent d'éléments nutritifs très importants pendant la grossesse
- Les femmes qui ne consomment aucun aliment d'un groupe particulier
- Les femmes qui ne prennent pas assez de poids
- Les femmes ayant le diabète ou une autre maladie
- Les femmes qui attendent plus d'un bébé

Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?

L'évaluation de la nutrition, l'éducation sur la nutrition et les conseils sur la nutrition améliorent la santé des mères et des enfants, ce qui est le but du PCNP!

Voici comment :
Beaucoup de femmes ne savent pas que la nutrition a un impact important et durable sur la santé des bébés. La façon dont une femme mange pendant qu'elle est enceinte et la façon dont elle nourrit son bébé auront un effet sur la santé du bébé.

Lorsqu'une femme choisit de bien manger et de faire de l'exercice…

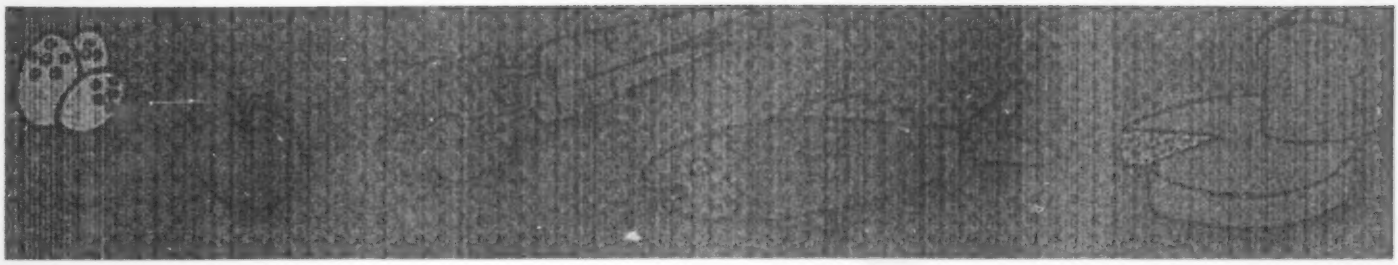
- Cela procure à la mère et au bébé tous les nutriments et l'énergie nécessaires pour grandir et être en santé.
- Cela aide les femmes à prendre du poids d'une façon saine durant la grossesse.
- Cela aide les bébés à commencer leur vie en ayant un poids santé à la naissance.
- Cela aide les bébés à grandir forts et en santé pendant la première année de leur vie. Cette première année est très importante.

Grâce à l'évaluation de la nutrition et à l'éducation, vous pouvez apprendre aux femmes à :

- mieux manger
- avoir des bébés en meilleure santé
- offrir à leurs bébés les bons aliments aux bons moments.

L'évaluation du PCNP nous apprend que …

- Grâce aux projets du PCNP, les femmes sont mieux informées sur la nutrition et la santé.
- La probabilité qu'une femme apporte des changements à son alimentation est plus forte si elle reçoit des conseils sur la nutrition.



Idées d'activités que vous pourriez organiser

Lorsque vous planifiez votre programme, vous devez prévoir des activités liés aux trois éléments de base du PCNP (consultez la page 1–12). Vous pouvez choisir les activités à offrir en vous fondant sur votre budget, les besoins de votre communauté et ce qui fonctionne dans votre communauté.

Quatre activités sont décrites dans les pages qui suivent. Ce sont de bons exemples d'activités que vous pouvez organiser pour l'élément « Évaluation de la nutrition, éducation et conseils » de votre programme :

- Évaluation de la nutrition
- Visite à l'épicerie
- Préparation en groupe d'aliments pour bébé
- Promotion de l'activité physique

Vous trouverez une liste d'autres idées d'activités à la page 2–19.

Pourquoi est-ce que je devrais faire l'évaluation de la nutrition?

- Pour déterminer ce que les femmes enceintes mangent, afin de les aider à voir comment elles pourraient améliorer leurs habitudes alimentaires.

L'évaluation de la nutrition vous aide à découvrir quelles sont les femmes qui pourraient avoir besoin d'aide supplémentaire afin d'améliorer leur alimentation. En tant qu'intervenante du PCNP, vous pouvez aider les femmes à comparer la façon dont elles mangent avec les conseils du ***Guide alimentaire canadien pour manger sainement*** ou un guide alimentaire local.

Quand devrais-je faire l'évaluation de la nutrition?

Vous pouvez la faire au début d'une séance en groupe ou d'une séance individuelle. Cela vous renseignera sur l'alimentation des femmes participant à votre programme. Cela peut aussi vous aider à décider sur quels sujets vous concentrer pendant le reste de la séance ou vos séances futures.

Combien de fois devrais-je faire une évaluation de la nutrition?

L'évaluation de la nutrition est une composante importante du PCNP. Vous devriez en faire au moins deux pour chaque femme enceinte.

1. Lorsqu'une femme se joint à votre programme, l'évaluation de sa nutrition peut l'aider à prendre conscience de ses habitudes alimentaires. Cela peut aussi l'aider à apporter des changements afin d'améliorer son alimentation.
   - Après l'évaluation, vous pouvez aider la femme à se fixer des buts en se basant sur ce qu'elle a appris lors de l'évaluation.
   - Vous pouvez aussi demander à la femme d'écrire ce qu'elle mange chaque jour pendant une semaine, afin qu'elle prenne conscience des choix alimentaires qu'elle fait.
2. Un mois après que la femme s'est jointe au programme, faites de nouveau l'évaluation de son alimentation..
   - Elle peut alors évaluer ses progrès et se fixer de nouveaux buts.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité?

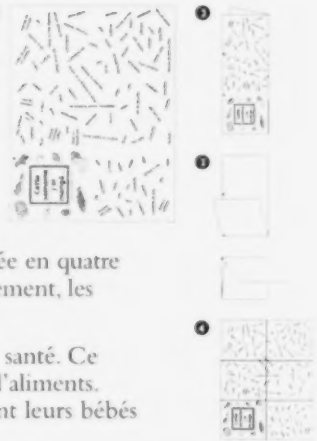
L'évaluation peut se faire en groupe ou individuellement. Certaines femmes se sentent plus à l'aise si vous faites l'évaluation seule à seule avec elles.

De quoi est-ce que j'ai besoin?

- Un nombre d'exemplaires du ***Guide alimentaire canadien pour manger sainement*** (ou d'un guide alimentaire local) suffisant pour que chaque personne en ait un.
- Un outil d'évaluation de la nutrition. À la page 2–7, vous trouverez une feuille intitulée « *Cette semaine j'ai mangé...* » « Aliments merveilleux ». C'est un moyen rapide et amusant pour les femmes d'examiner leurs habitudes alimentaires.
  - Un côté de la feuille est destiné aux communautés inuits, et l'autre, aux Premières nations. Faites une photocopie de la feuille pour chaque personne faisant partie du groupe.
  - Si vous vous rendez compte que l'outil énumère des aliments que les personnes de votre communauté ne mangent pas, vous pouvez le changer! Utilisez du liquide correcteur pour effacer ces aliments de la page et remplacez-les par les aliments (du même groupe) que les personnes de votre communauté mangent.
  - Cet outil d'évaluation peut aussi être utilisé avec les personnes qui ne sont ni enceintes ni allaitantes!

PAGE D'ACTIVITÉ
ÉVALUATION DE LA NUTRITION

Voici comment faire l'évaluation de la nutrition :



1. Demandez aux participantes d'encercler, sur la feuille, tous les aliments qu'elles ont mangés durant la dernière semaine.
2. Demandez-leur de plier la feuille en deux dans le sens de la longueur.
3. Puis, demandez-leur de la plier en trois.
4. Lorsqu'elles déplieront la feuille, elles verront qu'elle est divisée en quatre différents groupes d'aliments et « Autres aliments ». Habituellement, les gens trouvent ça très intéressant.
5. Parlez des aliments qui peuvent les aider à avoir un bébé en santé. Ce sont les aliments que l'on retrouve dans les quatre groupes d'aliments. Ces aliments donneront aux femmes tous les nutriments dont leurs bébés ont besoin pour commencer une vie en santé.
6. Parlez des « Autres aliments » comme étant des aliments à déguster à l'occasion, ou de temps en temps. Beaucoup de personnes mangent trop et trop souvent de ces « Autres aliments ». Ces aliments ne sont bons ni pour elles ni pour leurs bébés.
7. Encouragez les femmes à se fixer des buts. Elles devraient viser à atteindre un meilleur équilibre entre les quatre groupes d'aliments.
8. Rappelez aux femmes de prendre leur supplément de vitamines et de minéraux pour femmes enceintes (vitamines prénatales) à tous les jours.
9. Parlez à une infirmière ou à une diététiste ou nutritionniste si vous êtes préoccupée par les habitudes alimentaires d'une femme.

Messages clés pour les femmes

- Tous les bébés ont besoin d'une bonne alimentation pour bien grandir et pour avoir un bon départ dans la vie.
- Lorsque les mères mangent des aliments des quatre groupes chaque jour, elles augmentent les chances que leurs bébés naissent et vivent en santé.
- Manger beaucoup des « Autres aliments » fait en sorte que vous avez moins faim pour les aliments dont votre bébé a vraiment besoin pour sa santé. Considérez ces aliments comme des gâteries, et non pas comme des aliments « de tous les jours ».

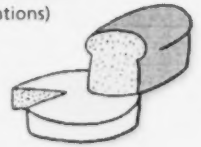
Pour faire une évaluation plus poussée de la nutrition...

Un autre outil que vous pouvez utiliser s'intitule « *Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et ton bébé?* » Il est plus détaillé que celui que nous présentons sur cette page d'activité.

- Il aide les femmes à voir combien d'aliments de chacun des quatre groupes elles consomment. Il les aide aussi à voir si elles choisissent des aliments sains dans chaque groupe. Elles peuvent ensuite décider d'apporter des changements.
- Vous trouverez plus d'information sur cet outil dans la Section 8 (page 8–6).

Cette semaine j'ai mangé...

(Version des Premières Nations)



Thé

Margarine

Miel

Boissons aux fruits

Confiture

Bacon

Bonbons

Café

Beurre

Tarte

Sucre

Tang™

Gâteau

Croustilles

Cornichons

Ketchup

Colorant à café

Bière

Croustilles de maïs

Klik™

Boissons gazeuses

Sauce

Rôti de bœuf

Oeufs

Oie Sauvage

Côtelettes de porc

Lentilles

Arachides

Jambon

Poulet

Foie

Poisson

Orignal
Chevreuil
Caribou

Steak

Pois secs

Dinde

Lièvre

Boeuf haché

Sandwich au beurre d'arachides

Crevettes

Fèves ou haricots secs

Soupe poulet et nouilles

Hamburger

Nouilles

Bagel

Gruau

Crêpe

Pita

Petit pain

Macaroni

Pain de blé entier

Craquelins

Riz sauvage

Spaghetti

Riz brun

Céréales

Bannique

Soupe de têtes de poisson

Tranche de fromage

Yogourt

Lait au chocolat

Lait

Pouding

Soupe (à base de)crème

Arêtes de poisson

Fromage cottage

Lait frappéé

Pouding au lait

Fromage cheddar

Crème glacée

Pizza au fromage au viande

Macaroni au fromage

Algues

Chou

Maïs

Poires

Prunes

Pommes

Carottes

Fèves germées

Patates sucrées

Banane

Brocoli

Petits fruits

Raisins

Raisins secs

Haricots verts

Mangue

Cantaloupe

Oranges

Navet

Salade verte

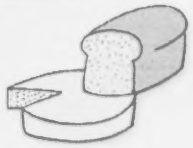
Chou-fleur

Salade de fruits

Pomme de terre au four

Cette semaine j'ai mangé...

(Version des Inuits)



Arachides

Sauvagine (canard ou oie)

Côtelettes de porc

Poulet

Abats (foie, rognons)

Ragoût de caribou
Soupe au caribou

Boeuf musqué

Poisson (frais, sèche, congelé)

Caribou (frais, sèche, congelé)

Phoque

Jambon

Lièvre

Boeuf haché

Sandwich au beurre d'arachides

Fèves ou haricots secs

Dinde

Pittsi

Soupe poulet et nouilles

Hamburger

Gauffres

Crêpe

Bagel

Gruau

Macaroni

Petit pain

Pain de blé entier

Pain blanc

Craquelins

Riz sauvage

Spaghetti

Riz

Céréales

Bannique

Yogourt

Tranche de fromage

Lait au chocolat

Pouding

Lait

Soupe (à base de) crème

Arêtes de poisson

Fromage cottage

Pizza au fromage et au viande

Fromage cheddar

Crème glacée

Muktuk

Algues

Poires

Maïs

Carotte

Petite oseille (Oungulit)

Prunes

Pommes

Fèves germées

Brocoli

Raisins

Petits fruits

Banane

Jus d'oranges (à 100%)

Céleri

Haricots verts

Raisins secs

Oranges

Légumes mixtes

Jus de pommes

Fruits en conserve

Pomme de terre au four

Thé

Beigne

Saindoux

Margarine

Confiture

Bonbons

Café

Bacon

Biscuits

Sucre

Tang™

Beurre

Croustilles

Colorant à café

Barre au chocolat

Klik™

Saucisses fumées

Baloney

PAGE D'ACTIVITÉ
VISITE À L'ÉPICERIE

Pourquoi est-ce que j'organiserais une visite à l'épicerie?

Pour bien manger, il faut d'abord choisir des aliments sains. Les aliments sains peuvent être des aliments traditionnels ou des aliments que les gens achètent dans un magasin. En visitant l'épicerie, vous pouvez renseigner les femmes sur les aliments à la fois nutritifs et bon marché qu'elles peuvent choisir lorsqu'elles font leurs courses.

Vous pouvez insister sur plusieurs points pendant une visite à l'épicerie :

- **Lire les étiquettes** — C'est par ce moyen qu'on compare la valeur nutritive des aliments préemballés.
- **Choisir des aliments bon marché** — Certaines personnes sont surprises de voir qu'elles peuvent bien manger à moindre coût. Par exemple, plusieurs femmes peuvent ne pas savoir que les légumes congelés sont aussi bons pour la santé que les légumes frais. En comparant les prix, les femmes verront qu'elles ONT les moyens d'acheter des légumes!
- **Essayer de nouvelles choses** — Plusieurs personnes achètent toujours les mêmes choses au magasin. Vous pouvez leur montrer quelques nouveaux aliments à essayer!

Quand? Combien de fois? Combien de personnes peuvent participer à la visite?

- Vous pouvez faire cette activité en tout temps. C'est bon de la faire au moins deux fois par année. De cette façon, chaque femme enceinte aura la chance de visiter l'épicerie au moins une fois.
- Vous pouvez amener une femme ou un petit groupe de femmes à l'épicerie. Un groupe de huit personnes ou moins est facile à gérer.

De quoi est-ce que j'ai besoin?

Quelques jours avant la visite :

- Communiquez avec le propriétaire ou le gérant de l'épicerie pour lui parler de la visite que vous planifiez. Dites-lui pourquoi vous venez et quand vous prévoyez faire la visite. C'est une bonne première étape pour établir un partenariat avec votre épicerie communautaire.
- C'est une bonne idée d'aller à l'épicerie toute seule deux ou trois jours avant la visite. Pendant que vous y êtes, vous pourrez trouver les meilleurs exemples d'aliments pour chacun des quatre groupes d'aliments, que vous montrerez ensuite aux femmes.

Lire les étiquettes

Avant de faire la visite de l'épicerie, c'est une bonne idée de parler au groupe de la façon de lire les étiquettes sur les aliments. Ainsi, lorsque vous irez à l'épicerie, tout le monde saura où chercher, sur les emballages des aliments, l'information que vous voulez comparer.

- Vous pouvez utiliser l'activité *Comment lire les étiquettes* dans le livre Assurons à bébé un départ santé.
- Vous pouvez aussi utiliser la trousse d'outils sur l'étiquetage nutritionnel. Consultez la Section 8, *Ressources éducatives utiles*, page 8–7.

La journée de la visite :

- Ayez en main un exemplaire du ***Guide alimentaire canadien pour manger sainement*** ou un guide d'alimentation local pour chaque femme. Elles pourront le consulter durant la visite de l'épicerie.

PAGE D'ACTIVITÉ
VISITE À L'ÉPICERIE

Voici comment faire la visite de l'épicerie :

Promenez-vous dans les allées de l'épicerie avec les femmes. Parlez des aliments de chacun des quatre groupes que vous trouvez dans le magasin. Comparez leur prix et leur contenu nutritionnel. Montrez aux femmes les aliments qui sont des « choix nutritifs bon marché ». Ce sont les aliments qui sont bons pour la santé et qui ne coûtent pas cher.

À la page suivante, vous trouverez quelques exemples de points à mentionner pour chacun des quatre groupes d'aliments.

La visite peut aussi être une activité de « nutrition maternelle »!

- Vous pouvez indiquer aux femmes un montant d'argent limite et leur demander de choisir des aliments nutritifs jusqu'à ce qu'elles atteignent ce montant. Elles peuvent le faire durant la visite à l'épicerie.
- Après la visite, vous pouvez donner un coupon alimentaire à chaque femme pour payer les aliments sains qu'elle a choisis, ou, si vous avez un compte à l'épicerie, vous pouvez acheter la nourriture pour les femmes avec vos fonds du PCNP.

Autres conseils pour les femmes

- Faites une liste des articles dont vous avez besoin avant d'aller à l'épicerie.
- Évitez de magasiner lorsque vous avez faim ou que vous êtes fatiguée.
- Si vous avez de jeunes enfants, magasinez avec une amie et surveillez les enfants chacun votre tour.
- Avant de choisir les formats plus gros, assurez-vous qu'ils sont vraiment une aubaine. Faites vos calculs : le produit est-il vraiment moins cher aux 100 g? Est-ce que vous pourrez utiliser cette quantité? Est-ce que vous pouvez en congeler ou conserver le produit sans risques pour la santé?
- Consultez les circulaires des magasins pour voir si certains produits dont vous avez besoin sont en rabais. Lorsqu'ils le sont, faites-en des provisions! Achetez-en autant que votre budget vous permet d'en acheter et que vous pourrez utiliser pendant qu'ils sont encore bons et sécuritaires.

Messages clés pour les femmes

- Les quatre groupes d'aliments procurent une bonne alimentation afin de mettre au monde des bébés en santé.
- Même si l'on a un petit budget alimentaire, on peut bien manger à prix abordable si l'on planifie les repas et si l'on choisit soigneusement les aliments à l'épicerie.
- Les ingrédients de base sont habituellement moins chers que les aliments déjà préparés. Par exemple, une sauce à spaghetti maison coûte moins cher que celle qui est vendue en conserve ou en pot.
- N'achetez pas des boîtes de conserve qui sont abîmées, rouillées ou bombées. Les aliments à l'intérieur pourraient être dangereux s'ils sont consommés.
- S'il n'y a pas de choix d'aliments santé, parlez au propriétaire ou gérant de l'épicerie de la possibilité d'en commander.

PAGE D'ACTIVITÉ
VISITE À L'ÉPICERIE

Choses à faire remarquer à l'épicerie

Bannique, pains et céréales

Pain :
- Demandez à chaque femme de prendre un type de pain différent sur la tablette.
- Aidez-les à examiner l'étiquette pour voir quel pain contient le plus de fibres par portion et quel pain contient le moins de gras.
- Décidez quel pain est le meilleur choix. C'est celui qui contient le plus de fibres et le moins de gras et dont le prix est le plus bas.

Craquelins :
- Demandez aux femmes de comparer le contenu en gras et en fibres de différents types de craquelins.
- Aidez-les à décider lesquels sont les meilleurs achats. Ce sont ceux qui contiennent le plus de fibres et le moins de gras et dont le prix est le plus bas.

Céréales :
- Demandez aux femmes de prendre chacune un type de céréales différent. Certaines devraient être des **céréales de base** (gruau, crème de blé, semoule de maïs, Red River[MD]) et d'autres, des céréales **prêtes à manger** (Rice Krispies[MD], Lucky Charms[MD], petits sachets de gruau aromatisé).
- Comparez le nombre de calories et le contenu en gras et en fibres par portion.
- Aidez les femmes à voir que les céréales de base représentent la meilleure valeur, du point de vue de la nutrition et du prix. Elles pourront aussi voir que certaines céréales prêtes à manger sont de meilleurs choix que les autres.

Riz et pâtes alimentaires :
- - Jetez un coup d'œil aux ingrédients présents dans le riz ou les pâtes alimentaires instantanés ou assaisonnés. Faites remarquer qu'on y trouve beaucoup d'ingrédients, comme le sel, que le riz ou les pâtes naturelles ne contiennent pas.

- Comparez le coût du riz ou des pâtes alimentaires ordinaires avec celui des variétés instantanées et assaisonnées.

- Aidez les femmes à voir que les variétés ordinaires constituent la meilleure valeur, sur les plans de la nutrition et du prix.

Pâtisseries :
- Regardez le contenu en gras des pâtisseries comme les muffins, les beignes et les biscuits.
- Faites remarquer que ces pâtisseries coûtent souvent plus cher que celles qu'on fait à la maison et qu'elles sont moins nutritives.
- Rappelez aux femmes que lorsqu'elles font leurs propres pâtisseries, elles peuvent aussi améliorer leur nutrition en ajoutant de la farine d'avoine et des fruits et en réduisant la quantité d'huile ou de margarine indiquée dans la recette.

Légumes, fruits et petits fruits

Frais ou congelés :
- Dites aux femmes que les aliments frais, congelés et en boîte sont tous de bons choix.
- Demandez-leur de trouver les prix de carottes ou d'autres légumes frais et congelés. Elles pourraient aussi trouver les prix de tomates fraîches et en boîte. Elles peuvent comparer les prix aux 100 g. Elles verront que les légumes congelés et en boîte sont souvent moins chers que les légumes frais.

Jus pur :
- Demandez aux femmes de trouver des boissons qui sont des jus de fruits purs non sucrés et d'autres qu'on appelle des « boissons fruitées » et « punchs aux fruits ».
- Comparez les listes d'ingrédients. Le groupe verra que les boissons fruitées et punchs aux fruits sont surtout composés de sucre et d'eau. Le jus de fruits est un bien meilleur choix.
- Le jus de fruits concentré congelé auquel on ajoute de l'eau est habituellement moins cher que les jus frais en bouteille ou en carton. Vérifiez les prix pour voir la différence.

Roulés aux fruits :
- Demandez aux femmes d'examiner les ingrédients des roulés aux fruits et d'autres collations aux fruits.
- Faites remarquer qu'on trouve la mention « fait de vrai jus de fruits » sur l'avant de certains emballages. Cela peut vouloir dire qu'il y a un petit peu de véritable jus dans le produit, mais ces collations contiennent surtout du sucre. Leur valeur nutritive est habituellement moins grande que celle de vrais fruits ou de jus de fruits pur. Il est important de lire l'étiquette!

Ceci n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres bonnes idées pour vous aider à compléter cette activité dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

PAGE D'ACTIVITÉ
VISITE À L'ÉPICERIE

Choses à faire remarquer à l'épicerie, (suite)

Lait et autres aliments riches en calcium

Examinez les dates « meilleur avant » :

- Montrez aux femmes où trouver les dates « meilleur avant » sur le lait frais, le fromage ou le yogourt. Rappelez aux femmes d'acheter le produit ayant la date la plus éloignée et de l'utiliser au complet avant cette date.
- Dites-leur qu'une fois le contenant ouvert, le lait et le yogourt doivent être utilisés dans les quelques jours qui suivent.

Le colorant à café n'est PAS un produit laitier :

- Demandez aux femmes d'examiner les listes d'ingrédients du lait et du colorant à café (comme le Coffee-mate[MD]).
- Faites remarquer que le colorant à café n'est PAS un produit laitier. Il ne contient pas de calcium ni d'autres nutriments importants qu'on trouve dans les produits laitiers.

Lait, fromage et yogourt :

- Demandez aux femmes de choisir quelques types de laits, de fromages ou de yogourts.
- Elles peuvent vérifier les étiquettes pour déterminer le pourcentage de M.G. (matière grasse). Comparez la quantité de gras dans divers types de laits, de fromages ou de yogourts.
- Regardez le contenu en calcium de produits semblables. Faites remarquer que la valeur nutritive est identique, même si le produit contient moins de gras.

Produits transformés :

- Demandez aux femmes de trouver des **produits de base** (gros morceau de fromage, gros contenants de yogourt nature) et quelques **produits préparés** (fromage râpé, bâtonnets de fromage, yogourt aromatisé en formats individuels, yogourt en tubes).
- Le groupe verra que les produits de base sont un meilleur achat. Ils ont la même valeur nutritive à un coût moindre par portion. Proposez aux femmes de râper leur propre fromage ou d'ajouter elles-mêmes des fruits au yogourt à la maison.
- Mentionnez que le lait en poudre et en boîte est souvent un bon achat. On peut conserver les contenants non ouverts dans une armoire pendant environ un an.

Sources de calcium autres que les produits laitiers :

- Demandez aux femmes de trouver la quantité de calcium dans le lait de soja ou le jus d'orange enrichi. Faites-leur remarquer qu'elles peuvent obtenir du calcium de ces sources non laitières.
- Vous pouvez aussi mentionner que les sardines en boîte, les haricots secs et les graines de tournesol sont d'autres sources de calcium.
- Mentionnez le lait Lactaid[MD] aux femmes qui ont de la difficulté à digérer le lait. Il a la même valeur nutritive que le lait ordinaire. S'il n'est pas disponible, proposez au propriétaire ou au gérant de l'épicerie d'essayer d'en commander.

Viandes et substituts

Prix des viandes :

- Demandez aux femmes de commencer par comparer le coût de quatre côtelettes de porc au coût d'une livre de viande hachée.
- Demandez-leur ensuite de réfléchir au nombre de personnes qui pourront en manger : les côtelettes de porc suffiront pour quatre personnes. Une livre de bœuf haché dans une sauce à spaghetti peut nourrir beaucoup plus de personnes.
- Dites-leur de décider quelle viande représente le meilleur achat. Rappelez-leur de toujours comparer les prix des viandes en se fondant sur le nombre de personnes qui pourront en manger.

Viandes transformées :

- Lisez à haute voix les ingrédients qu'on trouve dans le saucisson de Bologne (baloné) ou les saucisses fumées. (Vous verrez probablement que certains sont difficiles à prononcer!)
- Comparez le coût de 100 g de baloné à celui de 100 g de bœuf haché.
- Faites remarquer que, bien que les viandes transformées (comme le saucisson de Bologne ou les saucisses fumées) peuvent être moins cher, elles contiennent beaucoup plus de sel et de gras. Elles contiennent aussi d'autres additifs et agents de conservation qu'on ne trouve pas dans la viande naturelle.

Haricots, pois et lentilles secs :

- Trouvez des haricots secs ou en boîte dans l'épicerie (haricots rouges, fèves au lard, lentilles). Comparez le prix de 100 g de ces aliments avec celui de 100 g de viande hachée.
- Faites remarquer que ces aliments ont la même valeur nutritive que la viande et qu'ils contiennent moins de gras et plus de fibres. Ces aliments en conserve contiennent habituellement plus de sel et doivent être bien rincés avant usage.
- Le groupe verra que ces aliments sont habituellement bon marché. Les sortes qu'il faut cuire à la maison coûtent encore moins cher que celles qui sont en boîte.
- Mentionnez que les deux sortes (secs ou en boîte) peuvent être rangées dans une armoire pendant environ un an.

Oeufs :

- Pour montrer que les oeufs sont un choix nutritif à faible coût, demandez aux femmes combien de personnes elles pourraient nourrir avec 12 oeufs. Comparez le prix de 12 œufs avec celui de la viande qui serait nécessaire pour nourrir le même nombre de personnes.
- Montrez aux femmes comment acheter les oeufs. Assurez-vous que les coquilles ne sont pas fêlées. Dites-leur de trouver la date « meilleur avant ». Faites remarquer qu'un œuf mangé après cette date aura la même valeur nutritive, mais qu'il ne sera pas aussi frais. Dans ce cas, il faut très bien le cuire (l'utiliser dans des recettes exigeant une cuisson ou le servir cuit dur ou brouillé).

PRÉPARATION EN GROUPE D'ALIMENTS POUR BÉBÉ

Pourquoi préparerions-nous ensemble des aliments pour bébé?

- Le PCNP vise les nourrissons ayant jusqu'à 12 mois. Ce que les bébés mangent pendant leur première année de vie a un impact important sur leur croissance et leur développement.
- Vous pouvez montrer aux femmes que les aliments pour bébé faits à la maison sont moins chers et ont meilleur goût que les aliments pour bébé qu'elles peuvent acheter au magasin.
- Il s'agit d'une activité amusante que les femmes apprécient. Cela vous donne aussi le temps de leur parler :
  - du moment qui convient pour commencer à donner des aliments solides au bébé (lorsqu'il aura entre quatre et six mois)
  - de l'importance du lait (maternel ou des préparations commerciales enrichies de fer) comme aliment principal des bébés jusqu'à l'âge de 12 mois.
  - du besoin qu'ont tous les bébés d'obtenir une source alimentaire de fer à compter de six mois
  - de l'importance de donner des suppléments de vitamine D aux bébés nourris au sein

Quand? Combien de fois?

- Vous pouvez tenir cette activité à n'importe quel moment. Il n'est pas nécessaire d'attendre que les femmes aient leurs bébés. C'est une bonne chose pour elles de réfléchir à la façon dont elles nourriront leurs bébés dès qu'elles deviennent enceintes. De cette façon, elles ont le temps de décider de ce qu'elles vont faire.
- Si vous planifiez cette activité deux ou trois fois par année, chaque nouvelle mère aura la chance de faire partie d'un groupe à un moment qui lui convient.
- S'il y a très peu de grossesses dans votre communauté, vous pouvez mener cette activité individuellement avec une femme pendant une visite à son domicile. Le meilleur moment pourrait être lorsque son bébé a deux ou trois mois. À ce moment-là, la mère commence à se demander si elle devrait donner des aliments solides à son bébé.

Combien de personnes peuvent faire partie du groupe?

- Vous pouvez aller chez une femme pour lui montrer individuellement comment préparer des aliments. Vous pouvez aussi mener cette activité en groupe.
- Souvent, les hommes, les grands-parents et les ami(e)s des femmes aiment participer à cette activité. C'est une bonne façon pour eux d'apprendre comment ils peuvent soutenir la nouvelle mère et le bébé.

PAGE D'ACTIVITÉ
PRÉPARATION EN GROUPE D'ALIMENTS POUR BÉBÉ

De quoi est-ce que j'ai besoin?

- Un endroit où vous pouvez cuisiner, avec beaucoup d'espace de travail (tables et dessus de comptoir) afin que tout le monde puisse participer.
- Quelques aliments nutritifs à transformer en aliments pour bébé.
- Un pot d'aliments pour bébé acheté à l'épicerie pour chacun des aliments que vous préparerez (carottes et boeuf). Cela vous permet de comparer l'aliment pour bébé « frais » à celui qu'on trouve dans un pot.
- Une casserole, une cuisinière, des fourchettes et des couteaux (pour écraser et couper) et des cuillères (pour goûter)
- Un mélangeur pour réduire l'aliment en purée
- Des bacs à glaçons ou une plaque à biscuits
- Des sacs pour la congélation en plastique

Voici comment préparer ensemble des aliments pour bébé :

- Dans cet exemple, nous utiliserons des carottes et du boeuf. Vous pouvez utiliser des légumes, des fruits, des viandes ou des lentilles, des pois ou des haricots secs cuits.
- Avant de commencer, parlez des règles de sécurité à respecter dans une cuisine. Vous trouverez, dans les Annexes H et I, des conseils pour vous assurer que la cuisine est sécuritaire et que les aliments que vous préparez sont salubres.

Des carottes pour bébé

Ce dont vous avez besoin

- des carottes fraîches ou congelées
- de l'eau

Ce qu'il faut faire

1. Lavez-vous les mains et nettoyez l'équipement.
2. Lavez, épluchez et tranchez les carottes fraîches ou utilisez des carottes congelées.
3. **Sur la cuisinière** : Mettez les carottes dans une marguerite à vapeur ou dans une petite quantité d'eau bouillante. Laissez-les mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

OU

Au four à micro-ondes : Mettez les carottes dans un bol pouvant aller au micro-ondes avec une petite quantité d'eau du robinet. Faites cuire à intensité élevée jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

4. Retirez de la chaleur. Égouttez les carottes.
5. Réduisez les carottes en purée dans le mélangeur avec une petite quantité de l'eau de cuisson.

Du boeuf pour bébé

Ce dont vous avez besoin

- 500 g (1 lb) de boeuf tendre désossé, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 500 mL (2 tasses) d'eau

Ce qu'il faut faire

1. Lavez-vous les mains et nettoyez l'équipement.
2. **Sur la cuisinière :** Mettez le bœuf et l'eau dans une casserole et portez-les à ébullition. Réduisez la chaleur et laissez mijoter environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

OU

Au four à micro-ondes : Mettez la viande et l'eau dans un bol pouvant aller au micro-ondes et faites chauffer à intensité élevée jusqu'à ce que la viande soit tendre.

3. Retirez de la chaleur et laissez refroidir un peu.
4. Réduisez la viande en purée avec une partie de l'eau de cuisson.

PRÉPARATION EN GROUPE D'ALIMENTS POUR BÉBÉ

Une fois que les aliments seront prêts :

1. **Faites un test de dégustation!**
   - Laissez les femmes goûter à l'aliment pour bébé maison et à l'aliment pour bébé dans un pot acheté à l'épicerie. Il est fort probable qu'elles préféreront les aliments maison!
   - Parlez au groupe de tous les aliments qu'elles peuvent préparer à la maison afin de les offrir à leurs bébés. La variété est beaucoup plus grande que ce qu'on peut acheter dans des pots à l'épicerie. En plus, les femmes peuvent donner la texture qu'elles veulent aux aliments qu'elles préparent à la maison.
   - Comparez le coût des aliments préparés à la maison à celui des aliments pour bébé en pots. Par exemple : quel est le prix d'un sac de 2 kg de carottes comparativement à celui d'un pot de purée de carottes pour bébé?

2. **Montrez au groupe (ou à la femme) comment conserver les aliments pour bébé**
   - Tous les aliments qui ne sont pas utilisés tout de suite doivent être mis au réfrigérateur ou au congélateur
   - Les aliments pour bébé frais (ou partiellement décongelés) pourront se garder de deux à trois jours au réfrigérateur.
   - Si les aliments pour bébé sont conservés dans le compartiment de congélation d'un réfrigérateur, utilisez-les dans les deux mois qui suivent. Si les aliments sont conservés dans un congélateur-coffre, ils pourront se garder jusqu'à six mois.

Comment congeler les aliments pour bébés

- Mettez l'aliment en purée dans un bac à glaçons ou déposez-en par grosses cuillérées sur une plaque à biscuits.
- Une fois l'aliment congelé, mettez les morceaux gelés dans des sacs à congélation en plastique. Écrivez la date sur chaque sac.
- Ces morceaux sont des portions prêtes à servir au bébé!

3. **Expliquez comment décongeler et réchauffer les aliments congelés**
   - Les aliments congelés pour bébé doivent être décongelés au réfrigérateur, dans une casserole d'eau chaude ou au four à micro-ondes. Pour bien répartir la chaleur, brassez bien l'aliment et goûtez-y avant d'en donner au bébé.
   - Ne laissez pas décongeler un aliment pour bébé sur le comptoir.
   - Jetez tout reste d'aliment décongelé une fois que le bébé a fini de manger.

PAGE D'ACTIVITÉ
PRÉPARATION EN GROUPE D'ALIMENTS POUR BÉBÉ

Messages clés pour les femmes

- Les bébés n'ont pas besoin d'aliments autres que le lait maternel pendant leurs six premiers mois de vie. Le lait maternel devrait être leur principal aliment jusqu'à ce qu'ils aient un an.
- Jusqu'à ce qu'ils commencent à manger d'autres aliments, les bébés nourris au sein ont besoin d'un supplément de vitamine D.
- Si les bébés ne sont pas nourris au sein, il faut alors leur donner des préparations de lait commercial enrichies de fer. C'est le seul autre aliment qui répond à presque tous les besoins des bébés.
- Les aliments solides ne sont pas bons pour les bébés avant l'âge de quatre mois.
- À l'âge de six mois, les bébés ont besoin de manger chaque jour des aliments riches en fer, comme une céréale pour nourrissons enrichie de fer ou de la viande en purée.
- Entre les âges de 6 et 12 mois, les bébés ont aussi besoin de goûter à plusieurs aliments nutritifs. Ils doivent se préparer à manger, vers l'âge d'un an, les mêmes aliments que ceux du reste de la famille qu'on aura coupés en petits morceaux spécialement pour eux.
- **Ne pas donner aux bébés des boissons gazeuses** ou tout autre aliment qui ne fait pas partie des quatre groupes d'aliments. Les bébés ne devraient consommer que des aliments qui les aideront à grandir et à être en santé. C'est une période très importante de leur vie!

Ceci n'est qu'un début!

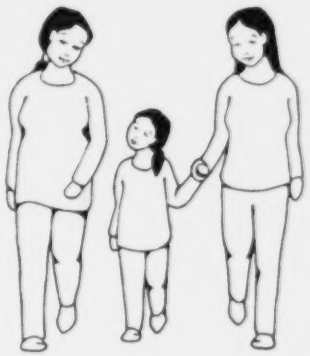
Vous trouverez beaucoup d'autres bonnes idées pour vous aider à compléter cette activité dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

PAGE D'ACTIVITÉ
PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi est-ce que je devrais encourager l'activité physique?

Être active est bon pour les femmes enceintes et peut les aider à avoir des bébés en santé. L'activité physique présente de nombreux avantages pour la mère :

- elle l'aide à se sentir bien dans sa peau et à rester en forme
- elle lui donne plus d'énergie et réduit le stress
- elle peut l'empêcher de prendre trop de poids
- elle aide à prévenir et à contrôler le diabète gestationnel (causé par la grossesse)
- elle facilite le travail et l'accouchement



La sagesse traditionnelle nous indique qu'il est normal et sain pour les femmes d'être actives physiquement durant leur grossesse.

Quand? Combien de fois?

Vous pouvez encourager les femmes enceintes à faire de l'exercice à n'importe quel moment pendant la grossesse.

- Si une femme veut être plus active physiquement ou se prêter à des activités plus exigeantes que celles auxquelles elle est habituée, le deuxième trimestre (du quatrième au sixième mois) est le meilleur moment d'apporter des changements.
- C'est une bonne chose qu'un médecin ou une infirmière évalue les types d'activités auxquelles chaque femme peut se prêter sans danger.

Combien de personnes peuvent participer?

Vous pouvez parler d'activité physique (et faire bouger les femmes!) dans le cadre d'une séance en groupe ou individuelle. D'autres membres de la famille et les aînés pourraient aussi se joindre aux femmes.

Quelques mises en garde

Pour la plupart des femmes, être actives est important pour rester en santé pendant la grossesse. Toutefois, certaines mises en garde s'imposent.

Soyez conscientes des signes qui vous disent d'ARRÊTER vos activités physiques et de communiquer avec un médecin ou une infirmière :

- Une femme doit ARRÊTER si elle commence à saigner, a des crampes, se sent faible ou étourdie, a des douleurs à la poitrine ou a très mal aux articulations.

Certaines femmes ne devraient PAS être physiquement actives

- Cela peut être le cas des femmes qui attendent des jumeaux, de celles dont le diabète est non contrôlé, de celles qui font de l'hypertension artérielle due à la grossesse ou de celles dont le bébé ne se développe pas normalement.
- Le médecin ou l'infirmière peut décider s'il est dangereux pour ces femmes de faire des activités physiques ou non.

PAGE D'ACTIVITÉ
PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici comment promouvoir l'activité physique :

- Lorsque vous parlez du besoin de bien manger pendant la grossesse, mentionnez aussi le besoin d'être active physiquement.
- Parlez des mythes et des craintes courantes. Les mythes sont des choses que les gens croient sans connaître les faits. Par exemple, certaines femmes croient que l'activité physique peut faire du tort au bébé, trop les fatiguer ou les faire accoucher trop tôt. La vérité, c'est que l'activité physique leur donnera plus d'énergie et que c'est bon pour le bébé.
- Encouragez les femmes à demeurer actives pendant leur grossesse. Aidez-les à trouver des activités physiques qu'elles peuvent intégrer dans leur vie de tous les jours.

Ajoutez un peu d'activité physique à vos propres séances!

- Faites une pause pendant vos séances du PCNP pour faire en groupe une promenade à pied de dix minutes. Après la promenade, faites quelques étirements simples.
- Aidez la femme à s'impliquer dans des activités de votre communauté, comme un club de marche ou un cours d'exercices prénataux. Si ces programmes n'existent pas, essayez de les mettre sur pied!

Messages clés pour les femmes

- L'activité physique pendant la grossesse est bonne pour la santé. Dans le passé, les femmes demeuraient actives pendant leur grossesse.
- Si vous n'étiez pas active avant de devenir enceinte, consultez votre médecin ou infirmière avant de commencer. Commencez lentement.
- Il n'est pas nécessaire que l'activité physique soit difficile ou prenne beaucoup de temps pour vous faire du bien. Marcher, nager ou faire de la raquette chaque jour sera bénéfique!
- Écoutez votre corps. Utilisez le « test de la conversation » : vous devriez être capable de parler tout en faisant de l'exercice. Faites preuve de bon sens. Faites une courte pause lorsque vous en ressentez le besoin.
- Ne commencez pas à faire de l'exercice vigoureux pendant la grossesse.
- Apprenez à reconnaître les signes qui vous disent d'ARRÊTER vos activités physiques et de demander de l'aide médicale.
- Évitez de trop sauter, sautiller ou vous étirer. Évitez les activités qui comprennent un contact physique ou pendant lesquelles vous risquez de tomber.

Ceci n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup de bonnes idées pour vous aider à compléter cette activité ans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

D'autres idées d'activités

Dans les pages précédentes, nous n'avons décrit que quatre idées d'activités. Vous pourriez inclure dans votre plan de travail beaucoup d'autres activités à l'appui de l'élément Évaluation de la nutrition, éducation et conseils.

Voici quelques idées :

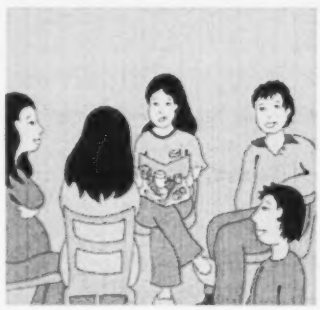
- organisez une clinique avec service de porte ouverte ou un groupe de soutien
- faites des visites à domicile
- demandez à une diététiste ou nutritionniste professionnelle de s'impliquer dans votre programme
- faites des présentations dans les écoles pour aider les adolescentes à mieux se renseigner sur la grossesse (principaux sujets possibles : manger sainement, les suppléments d'acide folique, l'activité physique et les moyens d'empêcher le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale)
- montez un stand ou une table d'information pendant les suivis aux cliniques pour enfants en bonne santé ou pour femmes enceintes
- organisez un groupe de soutien pour mères
- offrez de l'éducation en nutrition aux mères allaitantes
- achetez des ressources éducatives (livres de référence, documents, vidéos) sur l'alimentation des nourrissons et la façon de préparer des aliments pour bébé
- achetez un guide pour faire une visite à l'épicerie

Vous trouverez de l'information sur ce genre de projets dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

Vous pouvez aussi chercher d'autres idées d'activités dans la ressource *Recettes de succès*.

Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus

Voici une liste de quelques ressources qui peuvent vous aider à planifier vos activités pour l'élément Évaluation de la nutrition, éducation et conseils. Vous trouverez à la Section 8 les informations nécessaires pour les commander.



Deux manuels de référence indispensables aux programmes du PCNP

- Assurons à bébé un départ santé (version pour les Premières nations ou les Inuits); (Sections 1, 2, 3, 4, 5, 8 et 11);
- Recettes de succès

Documents de référence

- The ABC's of Baby Food: Making Baby Food from Scratch
- Active Living During Pregnancy: Physical Activity Guidelines for Mother and Baby
- Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé?
- Nutrition Education and Counselling Resource Manual
- Nutrition pour une grossesse en santé – Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer
- Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs – version Premières nations et Inuits
- What to Expect When You're Expecting

Outils pour les intervenantes du PCNP

- Graphiques à colonnes des éléments nutritifs : un guide illustré de la valeur nutritive de certains aliments que consomment les populations autochtones au Canada
- Nutrition BINGO with Traditional Foods

Vidéos

- Feeding the Spirit
- It's Up to You Mom
- So You Want to Have a Healthy Baby

Matériel pour les mamans

- Former un bébé en bonne santé – Guide alimentaire
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement (ou guides alimentaires locaux)
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine
- Celebrating Pregnancy! et Celebrating New Life!
- Partir du bon pied : Guide de grossesse et d'accouchement

Nutrition maternelle

Nutrition maternelle

Voici ce que vous trouverez dans cette section :

- Qu'est-ce qu'on veut dire par « nutrition maternelle »?
- Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?
- Idées d'activités que vous pourriez organiser
  - Groupes de cuisine
  - Paniers de provisions ou coupons alimentaires
  - Projets communautaires favorisant l'accès aux aliments
- D'autres idées d'activités
- Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus

Qu'est-ce qu'on veut dire par « nutrition maternelle »?

Dans le cadre du PCNP, la « nutrition maternelle » signifie fournir des aliments santé aux femmes enceintes et allaitantes. On peut le faire de nombreuses façons :

- « Maternelle » veut dire des mères
- « Nutrition » veut dire manger des aliments santé

- Vous pouvez donner des aliments santé directement aux femmes, en leur donnant des **collations santé** lorsqu'elles se réunissent ou en leur donnant un **panier de provisions**.
- Vous pouvez donner des aliments sains aux femmes indirectement. Une façon de le faire consiste à leur donner des **coupons alimentaires** qu'elles peuvent utiliser pour acheter des aliments santé.
- Plusieurs projets du PCNP organisent des activités basés sur les aliments. Vous pouvez créer un groupe de cuisine où les femmes cuisinent ensemble, puis ramènent les aliments préparés à la maison.

Les activités favorisant la nutrition maternelle doivent être axées sur les aliments santé provenant des quatre groupes alimentaires..

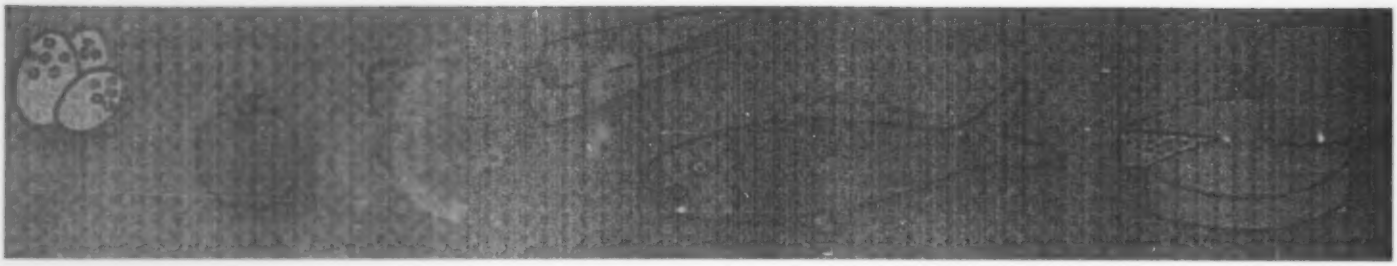
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?

La nutrition maternelle est un moyen direct d'améliorer la santé des mères et des bébés — c'est le but du PCNP!

Voici comment :
Lorsqu'une mère mange des aliments santé pendant sa grossesse, elle aide son bébé à devenir fort et en santé.

- Plusieurs femmes n'ont pas assez d'argent ou elles ont plusieurs personnes à nourrir.
- Lorsqu'elles sont enceintes ou qu'elles allaitent, il est très important qu'elles mangent bien.
- En fournissant de la nourriture aux femmes dans le cadre du programme, et en les aidant à apprendre à cuisiner et à acheter des aliments bon marché, elles pourront bien manger.

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...
La santé nutritionnelle des femmes des communautés des Premières nations et des Inuits s'est améliorée grâce aux projets du PCNP qui leur donnent accès à de la nourriture et à des coupons alimentaires. Les femmes enceintes qui reçoivent des coupons alimentaires sont plus susceptibles d'apporter des changements à leurs habitudes alimentaires.



Idées d'activités que vous pourriez organiser

Lorsque vous planifiez votre programme, vous devez prévoir des activités liés aux trois éléments de base du PCNP (consultez la page 1–12). Vous pouvez choisir les activités à offrir en vous fondant sur votre budget, les besoins de votre communauté et ce qui fonctionne dans votre communauté.

Trois activités sont décrites dans les pages qui suivent. Ce sont de bons exemples d'activités que vous pouvez organiser pour l'élément « Nutrition maternelle » de votre programme :

- Groupe de cuisine
- Paniers de provisions et coupons alimentaires
- Projets communautaires favorisant l'accès aux aliments

Vous trouverez une liste d'autres activités à la 3–15.

PAGE D'ACTIVITÉ
GROUPES DE CUISINE

Pourquoi est-ce que je planifierais un groupe de cuisine?

Il s'agit d'une des principales activités d'un grand nombre des programmes mis sur pied dans le cadre du PCNP. C'est une bonne façon de fournir des aliments nutritifs aux femmes, et en plus, c'est amusant! Les gens auront, ensemble, la chance d'acquérir de nouvelles compétences et de goûter à de nouveaux aliments d'une manière qui est relaxe et amusante.

Un groupe de cuisine est aussi une bonne façon de partager plus d'informations, comme :

- de l'information sur la nutrition
- la promotion de l'allaitement
- les enseignements traditionnels sur la grossesse, l'allaitement, l'art d'être parent et la nourriture
- de nouvelles recettes
- la manière de manipuler et de conserver les aliments de façon sécuritaire

C'est aussi une bonne activité pour joindre les jeunes femmes en âge de procréer. Les cercles de cuisine pour adolescentes sont populaires dans certaines communautés.

Quand? Combien de fois?

Cela dépendra de la taille de votre programme et de votre budget. Plusieurs programmes du PCNP offrent des activités de cuisine une fois par mois. Vous pouvez planifier d'offrir cette activité quatre ou cinq fois par année. De cette façon, chaque femme participant à votre programme aura l'occasion d'assister à deux ou trois activités de cuisine et ainsi d'utiliser ses nouvelles recettes et compétences en cuisine durant sa grossesse.

Combien de personnes peuvent constituer le groupe?

Il pourrait être préférable de commencer par un petit groupe, ne comprenant que six ou sept personnes. C'est un nombre idéal pour travailler ensemble. Toutefois, certains projets du PCNP invitent toutes les femmes participantes à assister à l'activité, et même à y amener leur famille. Pensez à inviter une aînée à vos groupes de cuisine.

ACTIVITY PAGE
GROUPES DE CUISINE

De quoi est-ce que j'ai besoin?

- **Un endroit** — avec assez de tables ou d'espace de comptoir pour tout le monde. Vous devriez y trouver l'équipement dont vous avez besoin pour vos recettes (comme une cuisinière et un four). Vous voudrez peut-être utiliser un centre communautaire, une église, une école ou une maison privée.
- **Outils de cuisine** — comme des bols, des chaudrons, des casseroles, des cuillères, des couteaux, des fourchettes et des couteaux éplucheurs. Le matériel dont vous aurez besoin dépend du choix de vos recettes. Si la cuisine que vous prévoyez utiliser n'a pas tous les ustensiles dont vous avez besoin, vous pourrez peut-être les acheter au fil du temps en utilisant vos fonds du PCNP.
- **Des recettes** — Vous pouvez choisir les recettes vous-même ou demander aux femmes de la communauté de vous aider à les choisir. Les plats doivent :
  - être simples à préparer (et, bien entendu, nutritifs!)
  - contenir des ingrédients faciles à obtenir et bon marché
  - ne pas prendre plus de deux ou trois heures à préparer
- **Les ingrédients** — Vous devrez calculer combien de personnes chaque recette prévoit nourrir. Est-ce que vous prévoyez servir la nourriture aux participants pendant la séance et les inviter à en ramener chez eux? Si oui, vous pourriez avoir à doubler ou à tripler les recettes. Assurez-vous d'acheter suffisamment d'ingrédients pour pouvoir le faire.

À ne pas oublier ...

Préparez une liste d'épicerie afin d'avoir tous les ingrédients dont vous aurez besoin.

Voici comment planifier le groupe de cuisine :

1. **Créez le groupe**
   - Assurez-vous que les femmes participant à votre programme savent où et quand le groupe se réunira pour cuisiner. Demandez aux participantes d'emporter des contenants propres pour ramener les restes de la nourriture chez elles.
2. **Une heure avant que tout le monde arrive**
   - Allez à l'endroit où le groupe doit se réunir pour vous assurer qu'il est propre. Sortez les ingrédients et l'équipement dont vous aurez besoin.
   - Lisez la recette et décidez de combien de petits groupes vous aurez besoin. Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'une ou deux personnes pour émincer les oignons, d'une ou deux pour peler les pommes de terre et d'une autre pour faire cuire la viande.
3. **Une fois que tout le monde est arrivé**

   Éducation
   - Vous pouvez parler au groupe de la nutrition et leur dire pourquoi la recette que vous ferez ensemble est bonne pour la santé pendant la grossesse.
   - Il se peut que certaines femmes ne sachent pas cuisiner ou comment nettoyer la cuisine après avoir cuisiné. Aidez-les à se sentir à l'aise en donnant cette information au groupe.

- N'oubliez pas de parler de la sécurité dans la cuisine, de la façon de manipuler les aliments sans danger et des bonnes méthodes de conservation des aliments préparés. (Vous trouverez des détails dans les annexes H et I à la fin de ce livre.)
- Pendant que les femmes cuisinent ou nettoient, vous pouvez entamer une discussion sur la grossesse ou l'allaitement. Les femmes peuvent parler, partager ce qu'elles savent et poser des questions.

Règles de base

- Au début de l'activité, il est bon d'indiquer clairement que vous vous attendez à ce que tout le monde aide à préparer la nourriture et à nettoyer par la suite. Une fois que la pièce sera propre, chaque personne faisant partie du groupe recevra de la nourriture à ramener chez elle. Chaque femme participante obtiendra une portion pour chaque personne de sa famille.
- Il importe aussi que les femmes se sentent à l'aise et qu'elles sentent qu'elles sont les bienvenues. Elles devraient se sentir libres de poser des questions et d'apprendre les unes des autres. Toutes les questions sont de bonnes questions!

Cuisiner ensemble

- Décrivez les recettes et toutes les étapes à réaliser. Laissez les personnes décider de ce qu'elles veulent faire. Puis, laissez-les commencer! N'oubliez pas que vous êtes l'hôtesse du groupe, et non pas la principale cuisinière.
- Les personnes du groupe devraient cuisiner ensemble et essayer de nouvelles choses. Si une personne n'est pas certaine comment faire quelque chose, laissez-la travailler avec quelqu'un qui l'a déjà fait.

Nettoyage

- Tout le monde peut commencer à nettoyer pendant que le plat cuit au four ou sur la cuisinière.

Partager la nourriture

- Lorsque la nourriture est prête, assoyez-vous ensemble pour prendre le repas. Les femmes peuvent ramener les restes de nourriture chez elles pour leurs familles.

PAGE D'ACTIVITÉ
GROUPES DE CUISINE

Messages clés pour les femmes

- Rappelez aux femmes que ce groupe est le leur. Ce sont elles qui peuvent choisir ce qu'elles cuisineront.
- Parlez des règles de base — tout le monde cuisine et tout le monde participe au nettoyage.
- Il n'y a pas de questions « stupides ». Tous les participants peuvent apprendre les uns des autres et s'amuser.
- La sécurité d'abord — parlez de la salubrité alimentaire et de l'hygiène dans la cuisine.
- Prenez le temps de choisir des recettes qui sont simples, nutritives et que la plupart des gens aimeront.
- Les groupes de cuisine permettent aux femmes de partager d'autres connaissances sur la nutrition ainsi que des enseignements traditionnels.

Ceci n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres bonnes idées pour vous aider à compléter cette activité dans la Section 8 — Ressources éducatives utiles :

- Guides pour les groupes de cuisine (pages 8–15 à 8–17)
- Livres de recettes (pages 8–31 et 8–32)

Vous trouverez aussi de l'information sur la sécurité dans la cuisine et la salubrité des aliments dans les Annexes H et I

PAGE D'ACTIVITÉ
PANIERS DE PROVISIONS OU COUPONS ALIMENTAIRES

Qu'est-ce qu'on veut dire par des paniers de provisions et des coupons alimentaires?

- Un panier de provisions est un panier rempli d'aliments santé.
- Un coupon alimentaire est un coupon (ou un bon) qu'une personne peut utiliser à l'épicerie pour acheter des aliments santé.

Pourquoi est-ce que je fournirais des paniers de provisions ou des coupons alimentaires?

- Fournir des paniers de provisions ou des coupons alimentaires est un moyen d'aider les mères à avoir des aliments nutritifs à la maison.
- Les paniers de provisions ou les coupons alimentaires peuvent amener les femmes à participer à votre programme, où elles pourront apprendre comment avoir une grossesse en santé.

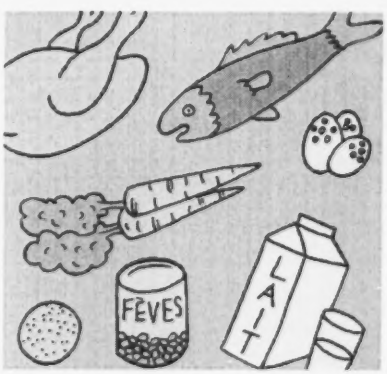
Les paniers de provisions ou les coupons alimentaires sont des moyens de donner des aliments santé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Quand? Combien de fois? Combien de personnes peuvent participer à cette activité?

- Certains programmes offrent des paniers de provisions ou des coupons alimentaires une fois par mois aux femmes qui participent aux séances individuelles ou de groupe.
- D'autres programmes offrent des paniers de provisions ou des coupons alimentaires seulement lors des séances de groupe.
- Ce que vous déciderez de faire dépendra du nombre de femmes enceintes dans votre communauté et du montant d'argent de votre budget.

L'évaluation du PCNP nous apprend que ...
Souvent, les coupons alimentaires amènent les femmes à participer au programme plus tôt pendant leur grossesse.

(Fournir des services aux femmes plus tôt au cours de leur grossesse fait partie du but du PCNP. Les projets du PCNP ont ainsi de meilleures chances d'améliorer la santé des mères et des bébés.)



PAGE D'ACTIVITÉ
PANIERS DE PROVISIONS OU COUPONS ALIMENTAIRES

De quoi est-ce que j'ai besoin?

Premièrement, vous devez décider si vous allez offrir des paniers de provisions ou des coupons alimentaires.

	Paniers de provisions	Coupons alimentaires
Qu'est-ce que c'est?	C'est un panier rempli d'aliments nutritifs que vous donnez à une femme.	C'est un coupon (ou un bon) que vous remettez à une femme. Elle doit le présenter à l'épicerie pour se procurer des aliments santé.
Avantages	• Vous savez exactement ce que les femmes reçoivent. Vous pouvez fournir des recettes avec les aliments. • C'est agréable d'emporter des aliments-santé lors d'une visite à domicile ou de remettre aux femmes un panier de nourriture qu'elles peuvent emporter chez elles après avoir assisté à une séance de groupe. • Les paniers de provisions sont préférables pour les femmes qui vivent loin de l'épicerie ou qui n'ont pas accès à un véhicule. • Vous pourrez peut-être acheter des aliments pour les paniers à moindre coût (en obtenant un rabais) si vous établissez un partenariat avec le propriétaire ou le gérant du magasin ou les membres du conseil d'administration de la coopérative.	• Le système est simple et ne vous demande aucun effort supplémentaire une fois qu'il a été établi et qu'il fonctionne bien. • Parce qu'il est simple, le système peut être un meilleur choix, surtout s'il y a beaucoup de femmes enceintes qui participent à votre programme. • Les coupons alimentaires donnent aux femmes plus de choix quant aux aliments qu'elles reçoivent.
Inconvénients	• Cela peut vous demander beaucoup de travail. Vous devez prendre le temps d'acheter la nourriture et peut-être aussi la livrer. • La quantité de travail sera plus grande s'il y a beaucoup de femmes qui participent à votre programme.	• Les personnes qui travaillent à l'épicerie doivent savoir quels aliments peuvent et ne peuvent pas être achetés au moyen des coupons alimentaires. • Certaines femmes peuvent être gênées d'utiliser un coupon. • Cela pourrait prendre quelques mois avant que le système fonctionne bien. Vous pourriez avoir à rencontrer le propriétaire ou le gérant de l'épicerie au moins une fois par semaine pour discuter des problèmes.

Saviez-vous que...

Vous pouvez utiliser des fonds du PCNP pour fournir des **collations santé** durant vos séances? Consultez la page 3–12 pour vous aider à décider quels aliments santé vous pouvez acheter pour les collations.

PAGE D'ACTIVITÉ
PANIERS DE PROVISIONS OU COUPONS ALIMENTAIRES

Voici comment fournir des paniers de provisions ou des coupons :

1. **Décidez quels aliments vous allez privilégier**
   - Les aliments doivent être des aliments santé. En d'autres mots, ils doivent fournir quelques-uns des principaux nutriments afin que la mère et le bébé soient en bonne santé :
     - folacine (acide folique)
     - fer
     - calcium
     - vitamine D
     - vitamine A
     - gras essentiels
   - Le livre *Assurons à bébé un départ santé* fournit beaucoup d'information sur ces nutriments importants.
   - Les programmes choisissent souvent d'inclure le lait (en poudre, en conserve ou frais), le jus d'orange, les œufs et la viande ou le poisson. Ces aliments fournissent un grand nombre des principaux nutriments et ne coûtent pas très cher.
   - Consultez la page suivante pour voir quels aliments choisir et quels aliments et autres articles exclure.
2. **Assurez-vous que les autres personnes savent quels aliments peuvent être inclus**
   - **Coupons alimentaires** — Vous pouvez imprimer sur les coupons le nom des aliments que les mères peuvent acheter avec le coupon. Vous devrez demander au propriétaire ou au gérant de l'épicerie de s'assurer que les caissières le savent.
   - **o Paniers de provisions** — Faites une liste des aliments qui peuvent être mis dans les paniers. Ainsi, quelle que soit la personne qui fait les achats les paniers contiendront toujours des aliments santé.
3. **Distribuez les paniers ou les coupons alimentaires**
   - Il est préférable de combiner la distribution des paniers ou coupons aux autres activités. Beaucoup d'intervenantes du PCNP ont constaté que les paniers de provisions ou les coupons alimentaires attirent les femmes à leur programme. En remettant les paniers ou les coupons aux femmes durant une séance individuelle ou de groupe, vous leur permettez de s'informer sur ce qu'elles doivent faire pour vivre une grossesse en santé, tout en recevant des aliments nutritifs.
   - Certaines intervenantes du PCNP trouvent qu'un bon moment pour distribuer les paniers de provisions ou les coupons alimentaires est la troisième semaine du mois, lorsque certaines familles peuvent avoir moins d'argent pour acheter de la nourriture.

Messages clés

- Assurez-vous que les femmes, le propriétaire ou gérant du magasin et les caissières savent quels aliments les coupons permettent d'acheter. Remettez une liste des aliments permis à tout le monde. Cela évitera la confusion.
- Mettez une variété d'aliments santé dans les paniers de provisions. Assurez-vous que les paniers contiennent tous des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Si vous le voulez, vous pouvez mettre une ou deux recettes santé et simples dans les paniers. Les ingrédients des recettes devraient se trouver dans le panier.

PAGE D'ACTIVITÉ
PANIERS DE PROVISIONS OU COUPONS ALIMENTAIRES

Aliments qui sont permis et qui ne sont pas permis

- Utilisez le *Guide alimentaire canadien* ou un autre **guide alimentaire local.** Les choix santé sont ceux qui appartiennent aux quatre groupes d'aliments. Incluez des aliments qui fournissent les principaux nutriments et qui ne coûtent pas trop cher.
- Plusieurs programmes du PCNP ont choisi le lait (en boite, en conserve ou frais), le jus d'orange, les œufs et la viande ou le poisson.
- Il est bon aussi d'inclure des aliments qui proviennent de votre région locale
- Si vous incluez des aliments périssables dans un panier, veillez à en assurer la salubrité. Ces aliments sont ceux qui peuvent se gâter facilement, comme le lait frais, les œufs et la viande fraiche. Vous trouverez plus de détails à l'Annexe I.

Bannique, pains et céréales

YES

✔ à grains entiers, comme le pain de blé entier, les pâtes alimentaires de blé entier, le riz brun, l'orge, les flocons d'avoine (gruau), les céréales de son

NO

✘ pâtisseries (comme les beignes et muffins tout prêts)

✘ céréales contenant beaucoup de sucre et (ou) peu de fibres (comme les Froot Loops[MD])

Légumes, fruits et petits fruits

YES

✔ vert foncé ou orange

✔ légumes et fruits frais, congelés ou en conserve

NO

✘ frites

✘ boissons aux fruits (comme le Tang[MD], le Kool-Aid[MD] et le punch aux fruits)

Lait et autres sources de calcium

YES

✔ produits faibles en gras

✔ lait en poudre, en conserve ou frais

✔ Lactaid[MD] pour les femmes qui ont de la difficulté à digérer le lait

NO

✘ crème

Viande et substituts

YES

✔ préférez les produits qui ont moins de gras et qui sont moins transformés (comme les œufs, le poisson en conserve, les fèves au lard)

NO

✘ saucisses fumées

✘ Saucisson de Bologne (baloné) et autres viandes transformées (comme le salami, le pepperoni et le Klik[MD])

✘ saucisses ou bacon

Autres articles qui NE sont PAS permis

✘ tous les aliments ne faisant pas partie d'un des quatre groupes d'aliments (**colorant à café, boissons gazeuses,** saindoux, beurre ou margarine, croustilles, bonbons, café ou thé)

✘ **préparations commerciales pour nourrissons** (les fonds du PCNP ne doivent pas être utilisés pour acheter des préparations commerciales pour nourrissons. Le PCNP encourage l'allaitement maternel.)

✘ articles autres que des aliments (couches, poudre ou crèmes pour bébé, shampooing)

Ceci n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres bonnes idées pour vous aider à compléter cette activité dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

PROJETS COMMUNAUTAIRES FAVORISANT L'ACCÈS AUX ALIMENTS

Qu'est-ce qu'un projet communautaire favorisant l'accès aux aliments?

- Parfois, les femmes enceintes ne mangent pas d'aliments santé parce qu'ils **coûtent trop cher** ou **ne sont pas disponibles** dans la communauté.
- Vous pouvez utiliser des fonds du PCNP pour augmenter la disponibilité des aliments santé dans la communauté, et ce, à des prix raisonnables. Des exemples sont les jardins ou les serres communautaires, l'achat d'aliments en vrac et l'établissement de partenariats avec les chasseurs et trappeurs de votre communauté.

Pourquoi est-ce que je planifierais des projets communautaires favorisant l'accès aux aliments?

- Les projets de ce genre peuvent produire un effet durable sur toute la communauté. Tout le monde a besoin d'avoir accès à des aliments nutritifs.
- Ces projets sont clairement un pas vers l'atteinte du but du PCNP qui est d'améliorer la santé des mères et des bébés. Les personnes qui ont accès à des aliments nutritifs à prix modique sont plus susceptibles de bien manger.

Quand? Combien de fois? Combien de personnes peuvent participer à ces projets?

- Cela dépendra des besoins de votre communauté, de la taille de votre budget, de l'intérêt des femmes participant à votre programme et de l'intérêt de vos partenaires dans le cadre du programme.

De quoi est-ce que j'ai besoin?

- Selon le projet choisi, vous pourriez obtenir la collaboration de plusieurs partenaires communautaires, y compris les dirigeants de la communauté. Il se pourrait que d'autres fonds soient disponibles dans la communauté pour vous aider à mettre sur pied un plus gros projet communautaire favorisant l'accès aux aliments.

Voici comment planifier des projets communautaires favorisant l'accès aux aliments :

- Cette page d'activité vous donne quelques idées auxquelles vous pouvez réfléchir. Vous pourriez aussi avoir vos propres idées sur la façon de lancer de tels projets.
- Parlez aux femmes participant à votre programme pour voir si elles veulent s'impliquer.
- Si vous avez un groupe consultatif communautaire, faites-lui savoir que vous envisagez de lancer un de ces projets. Il pourra peut-être vous aider à établir des partenariats avec d'autres personnes ou organismes de la communauté. (Consultez la page 1–11 et l'annexe F.)
- C'est une bonne idée de demander l'appui du directeur de la santé communautaire et d'autres dirigeants de la communauté. Ils pourraient connaître d'autres partenaires possibles pour votre projet.
- La personne-ressource du PCNP de votre région pourrait aussi être en mesure de vous aider durant les premières étapes du projet (vous trouverez une liste des personnes-ressources dans la Section 7).

Ceci n'est qu'un début!

Si vous êtes prête à organiser un projet communautaire favorisant l'accès aux aliments, vous voudrez peut-être vous procurez quelques-unes des ressources éducatives de la liste de la Section 8 intitulée Ressources éducatives utiles.

Vous voudrez peut-être avoir un manuel qui vous dit comment commencer ce genre de projets.

PAGE D'ACTIVITÉ
PROJETS COMMUNAUTAIRES FAVORISANT L'ACCÈS AUX ALIMENTS

Jardin ou serre communautaire

- Dans les parties du Canada où le climat le permet, ce projet consiste à cultiver des aliments dans votre communauté pour l'usage de votre programme du PCNP.
- Les femmes participant au programme peuvent vous aider à vous occuper du jardin et peuvent aussi savourer les produits récoltés.
- Les graines et la terre coûtent beaucoup moins cher que tous les fruits et légumes que vous pourrez produire!
- Vous pourriez vouloir demander aux aînés d'apprendre aux femmes à jardiner. Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour faire un petit cadeau ou paiement (honoraire) à l'aîné.

Achat en vrac d'aliments

- « Acheter en vrac » signifie acheter de grandes quantités d'aliments à faible coût. Les femmes participant au programme PCNP peuvent alors vous acheter ces aliments au prix que vous les avez payés. Souvent, ces prix seront plus bas que ceux qu'on trouve dans les magasins. Vous pouvez aussi utiliser ces aliments pour vos séances de cuisine et vos paniers de provisions.
- Le propriétaire ou gérant du magasin communautaire pourrait être un bon partenaire pour ce projet. Vous pourrez peut-être payer moins cher si vous achetez des aliments en vrac du magasin.
- Dans les collectivités du Nord, vous pouvez devenir un client du programme **Aliments-poste**. Vous pouvez commander des aliments santé et aller les chercher à l'aéroport pour les femmes participant à votre programme. Elles peuvent vous racheter les aliments au même prix que vous les avez payés. Pour de plus amples renseignements, visitez ce site Web (www.ainc-inac.gc.ca) ou parlez à la personne-ressource du PCNP de votre région (vous trouverez la liste dans la Section 7).

Partenariats avec des chasseurs et trappeurs

- Il y a peut-être dans votre communauté une association de chasseurs et de trappeurs avec laquelle vous pouvez établir un partenariat. S'il n'y en a pas, vous pourrez sûrement établir d'autres types de liens avec des chasseurs et trappeurs de votre communauté.
- Les politiques et directives concernant la manipulation et le don de gibier varient selon les communautés et les régions. Communiquez avec votre agent local ou votre directeur régional d'hygiène du milieu pour déterminer ce que vous pouvez faire dans votre région.
- N'oubliez pas de faire attention pour assurer la salubrité des aliments. Vous trouverez à l'annexe I quelques conseils pour manipuler les aliments en toute sécurité.

D'autres idées d'activités

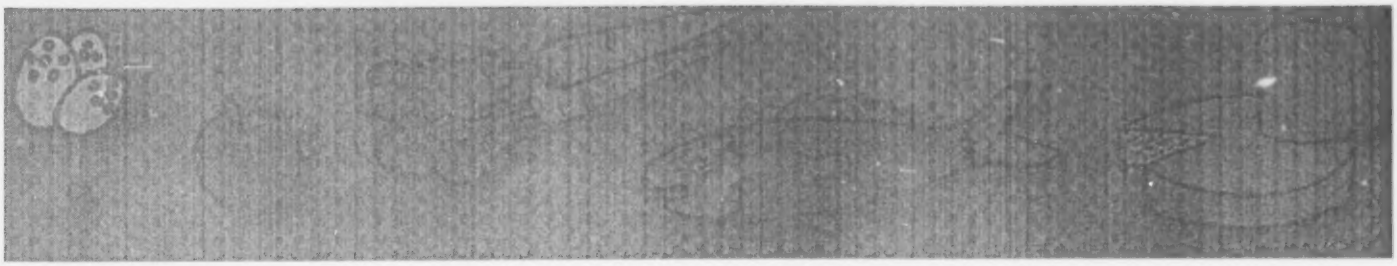
Dans les pages précédentes, nous n'avons décrit que trois idées d'activités Vous pourriez inclure dans votre plan de travail beaucoup d'autres activités à l'appui de l'élément Nutrition maternelle.

Voici quelques idées :

- achetez un guide qui vous dit comment établir un groupe de cuisine ou un jardin communautaire Consultez les pages 8–17 à 8–19)
- achetez des livres de recettes pour vos groupes de cuisine (consultez les pages 8–35 et 8–36)
- planifiez un repas spécial pour les mères
- planifiez un repas spécial pour les mères
- offrez des collations santé pendant les séances prénatales
- utilisez les fonds du PCNP pour acheter des aliments à donner aux femmes qui participent à une visite à l'épicerie (consultez la page 2–9)

Vous trouverez des détails sur des projets de ce genre dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

Vous pouvez aussi trouver des conseils concernant d'autres activités possibles dans la ressource *Recettes de succès*.



Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus

Voici une liste de ressources qui peuvent vous aider à planifier vos activités pour l'élément Nutrition maternelle. Vous trouverez à la Section 8 les informations nécessaires pour les commander.

Deux ressources éducatives essentielles aux programmes du PCNP

- Assurons à bébé un départ santé (version pour les Premières nations ou les Inuits); (Sections 3, 5)
- Recettes de succès

Outils pour les intervenantes du PCNP

- Collective Kitchens Handbook
- Community Kitchens Leader's Guide
- The Food Experience: A Facilitator's Manual
- The Good Food Box Guide: How to Start a Program in Your Community
- How Does Our Garden Grow? A Guide to Community Garden Success

Livres de recettes

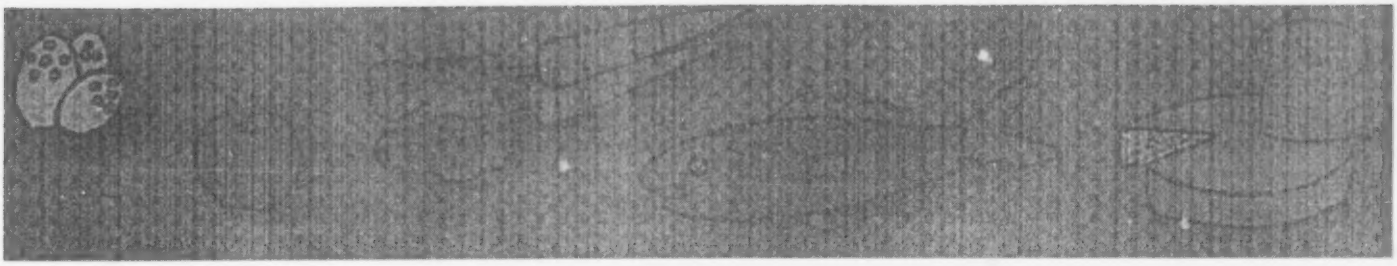
- 100 Meals for Under a Loonie per Serving
- The Basic Shelf Cookbook
- Community Kitchens Cookbook and Shopping Guide
- Instant Chef
- Meals for Good Health

Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

Voici ce que vous allez trouver dans cette section :

- Qu'est-ce qu'on veut dire par « promotion de l'allaitement, éducation et soutien »?
- Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?
- Idées d'activités que vous pourriez organiser
  - ***Promotion de l'allaitement maternel*** — Informez toute la communauté!
  - ***Éducation sur l'allaitement maternel*** — dollars d'allaitement maternel
  - ***Soutien de l'allaitement maternel*** — cercle de soutien de l'allaitement maternel
- D'autres idées d'activités
- Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus



Qu'est-ce qu'on veut dire par « promotion de l'allaitement, éducation et soutien »?

Les activités de promotion de l'allaitement maternel, d'éducation sur le sujet et de soutien de l'allaitement donnent aux femmes, à leurs familles et à leurs communautés une information juste et véridique sur l'allaitement maternel. La vérité, c'est que le lait maternel est le meilleur aliment qu'une femme puisse donner à son bébé..

Ces activités aident les femmes à apprendre :

- comment allaiter
- vers qui se tourner pour obtenir de l'aide en cas de problèmes.

Promotion de l'allaitement maternel

- Encourage les femmes à allaiter
- Informe toute la communauté des bienfaits de l'allaitement maternel
- Encourage les communautés et les familles à soutenir les femmes qui allaitent

Éducation sur l'allaitement maternel

Montre aux femmes et à leurs familles…

- les bienfaits de l'allaitement maternel
- comment allaiter
- comment retourner aux études ou au travail tout en continuant d'allaiter

Soutien de l'allaitement maternel

Soutient les femmes qui ont choisi d'allaiter afin qu'elles puissent…

- prendre un bon départ
- venir à bout des problèmes qui peuvent se présenter
- continuer d'allaiter le plus longtemps possible

Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?

Voici comment :
La promotion de l'allaitement maternel, l'éducation à ce sujet et le soutien de ce mode d'alimentation amélioreront la santé des mères et des bébés, ce qui est le but du PCNP!

L'allaitement maternel est le meilleur moyen de nourrir les bébés. C'est ce qu'il y a de mieux pour les mères et les bébés, et ce, pour de nombreuses raisons.

Le lait maternel :

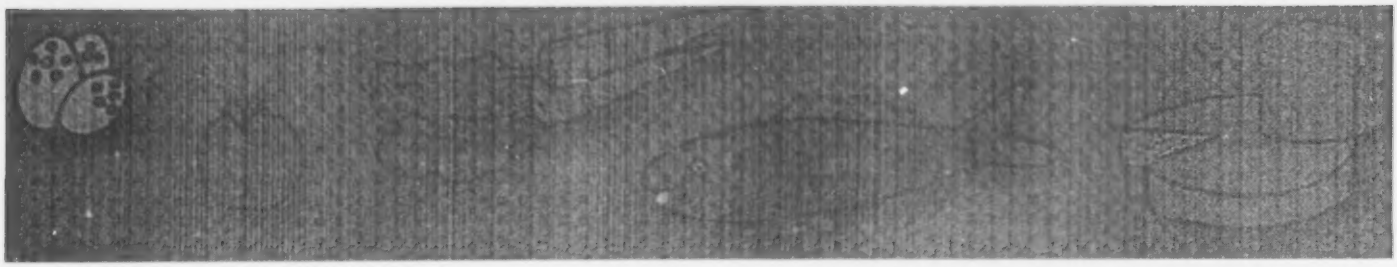
- protège les bébés contre les maladies (moins de rhumes et d'infections d'oreille, moins de diarrhée, moins de visites à l'hôpital)
- peut empêcher les allergies chez le bébé (comme l'asthme et l'eczéma)
- peut prévenir un surplus de poids plus tard dans la vie
- peut protéger la mère contre le cancer du sein et des ovaires et contre l'ostéoporose
- coûte beaucoup moins cher que les préparations commerciales pour nourrissons
- change pour s'adapter aux besoins du bébé.
- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir un bébé. Il renforce la tradition de prendre soin des enfants et de les nourrir.

En bénéficiant du soutien de leurs partenaires, de leurs familles et de leurs communautés, les femmes seront plus nombreuses à choisir d'allaiter et ce soutien augmentera leurs chances d'allaiter plus longtemps.

Lorsqu'une femme choisit de ne pas allaiter...

- Nous savons que l'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour le bébé. Votre travail en tant qu'intervenante du PCNP est d'encourager l'allaitement maternel.
- Plusieurs raisons peuvent amener une femme à décider de ne pas allaiter. Respectez son choix. Faites attention pour ne pas faire en sorte qu'elle se sente coupable.
- Les bébés qui ne sont pas nourris au sein devraient boire une préparation commerciale pour nourrissons enrichie de fer. C'est le seul autre aliment qui contient les nutriments dont les bébés ont besoin.
- N'oubliez pas que vous ne pouvez pas utiliser les fonds du PCNP pour acheter des préparations commerciales pour nourrissons.

L'évaluation du PCNP nous apprend que...
Grâce aux projets du PCNP, il semble que plus de femmes choisissent l'allaitement maternel et qu'elles allaitent plus longtemps.



Idées d'activités que vous pourriez organiser

Lorsque vous planifiez votre programme, vous devez prévoir des activités liés aux trois éléments de base du PCNP (consultez la page 1–12). Vous pouvez choisir les activités à offrir en vous fondant sur votre budget, les besoins de votre communauté et ce qui fonctionne dans votre communauté.

Trois activités sont décrites dans les pages qui suivent. Ce sont de bons exemples d'activités que vous pouvez organiser pour l'élément « Promotion de l'allaitement, éducation et soutien » de votre programme :

- ***Promotion de l'allaitement maternel***
  Informez toute la communauté!
- ***Éducation sur l'allaitement maternel***
  Aidez les femmes à comprendre pourquoi l'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux (exemple : les dollars de l'allaitement maternel)
- ***Soutien de l'allaitement maternel***
  Aidez les femmes à trouver un soutien (exemple : un cercle de soutien de l'allaitement maternel)

Vous trouverez une liste d'autres activités possibles à la page 4–13.

PAGE D'ACTIVITÉ
INFORMEZ TOUTE LA COMMUNAUTÉ!

Pourquoi est-ce que je ferais cette activité?

Il y aura plus de femmes qui commenceront à allaiter et qui continueront de le faire si elles bénéficient de l'appui de leur communauté. Les partenaires du programme et les familles, les propriétaires de restaurants et tous les membres de la communauté doivent savoir que :

- les femmes de la communauté ont besoin de leur appui pour allaiter leur bébé
- l'allaitement maternel offre de nombreux bienfaits tant pour les mères que pour les bébés
- les femmes qui allaitent font quelque chose de bien pour leurs bébés et pour toute la communauté

Quand? Combien de fois? Combien de personnes peuvent participer à cette activité?

Cette activité devrait avoir lieu en tout temps. Pensez à des gens et à des endroits que vous connaissez. Essayez de rejoindre toute la communauté en utilisant tous les moyens auxquels vous pouvez penser. Profitez de toutes les occasions qui se présentent pour promouvoir l'allaitement maternel.

De quoi est-ce que j'ai besoin?

La principale chose dont vous avez besoin, c'est d'une bonne imagination pour trouver des idées! Vous pourriez aussi avoir besoin de quelques marqueurs et de grandes feuilles de papier pour faire des affiches.

Voici comment informer toute la communauté :

1. Pensez à des slogans dont les gens se rappelleront. Vous pouvez en inventer un vous-même ou organiser un concours dans la communauté. Remettez un prix aux personnes qui vous proposent les meilleurs slogans.

Voici quelques idées :

- L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés et les mères
- Ça prend une communauté… Appuyez l'allaitement maternel
- Les femmes qui allaitent ont besoin de notre soutien
- Le lait maternel : le meilleur aliment pour les bébés
- [*Nom de votre communauté*] appuie l'allaitement maternel!

Ceci n'est qu'un début!

Il existe beaucoup d'autres bonnes activités pour promouvoir l'allaitement maternel. Consultez la section 8, Ressources éducatives utiles.

Faites appel à votre créativité!

Vous pourriez peut-être écrire une courte pièce radiophonique sur :

- **les espoirs et les craintes des mères qui allaitent, ou**
- **une femme qui continue d'allaiter après être retournée à l'école ou au travail.**

Incluez des réflexions d'aînées.

Transformez les slogans en affiches et en annonces pour les journaux. Vous pourriez demander à un artiste local de faire des dessins pour vos affiches.

2. Utilisez le journal, le bulletin, la radio ou le poste de télévision local pour rejoindre les membres de votre communauté. Demandez-leur de vous soutenir en diffusant vos annonces.

3. Placez des affiches dans le magasin, le restaurant, le stade, le centre communautaire et aux autres endroits de la communauté où beaucoup de gens pourront les voir.

4. Consultez la liste des ressources éducatives dans la Section 8 pour voir où vous pouvez acheter des articles comme des affiches, des macarons et des t-shirts.

PAGE D'ACTIVITÉ
INFORMEZ TOUTE LA COMMUNAUTÉ!

Messages clés pour la communauté

- L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés, les mères et la communauté.
- L'allaitement maternel donne un meilleur départ dans la vie aux bébés allaités. Il leur donne la meilleure alimentation et aide à les protéger des maladies.
- Pour allaiter, les femmes ont besoin du soutien de toute la communauté. Nous devons faire en sorte que les femmes soient fières d'allaiter.
- Même si une femme n'allaite son bébé que pendant quelques semaines ou quelques mois, elle aidera à améliorer la santé de son bébé.
- Santé Canada recommande que les femmes allaitent durant au moins six mois et jusqu'à deux ans ou plus.
- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir un bébé.
- Si une femme décide de ne pas allaiter :
  - Respectez son choix. Faites attention pour ne pas faire en sorte qu'elle se sente coupable.
  - Les bébés qui ne sont pas nourris au sein devraient boire des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer. C'est le seul autre aliment qui répond à presque tous les besoins des bébés.

PAGE D'ACTIVITÉ
DOLLARS D'ALLAITEMENT MATERNEL

Pourquoi est-ce que j'organiserais une activité avec des « dollars d'allaitement maternel »?

- La plupart des femmes décident d'allaiter ou non longtemps avant la naissance de leur bébé. Vous pouvez influencer leur attitude à l'égard de l'allaitement.
- Vous aurez de meilleures chances de les convaincre lde choisir l'allaitement si vous leur parlez souvent des bienfaits de l'allaitement dès le début de leur grossesse.
- Les « dollars de l'allaitement maternel » sont une activité populaire de promotion de l'allaitement. Elle montre que nourrir son bébé au sein coûte beaucoup moins cher que les préparations commerciales pour nourrissons. C'est une bonne façon de commencer une séance sur les nombreux bienfaits de l'allaitement.

Quand? Combien de fois?

Parlez de l'allaitement aux femmes aussi souvent et aussi tôt que possible durant leur grossesse. Cela leur donne le temps de réfléchir et de décider si elles allaiteront ou non.

Ceci n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres moyens de promouvoir l'allaitement dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité?

Vous pouvez faire cette activité en groupe ou individuellement. Invitez les amis et les membres de la famille des participantes.

De quoi est-ce que j'ai besoin?

- d'une feuille de dollars d'allaitement (fournie à la page 4–9);
- d'un photocopieur;
- d'une calculatrice (pour vous aider à faire les calculs).

Voici comment mener cette activité à bien :

Préparation :

1. Trouvez le prix des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer à un magasin local. Consultez l'encadré à droite pour vous aider à calculer le coût des préparations commerciales pour nourrissons nécessaires pour nourrir un bébé pendant un an. Utilisez une calculatrice pour le faire.

Comment calculer le coût des préparations commerciales pour nourrissons sur un an

Préparation prête à utiliser :
Multipliez le coût d'une boîte de 235 ml par 1 095

Préparation concentrée :
Multipliez le coût d'une boîte de 385 ml par 365

Préparation en poudre :
Multipliez le coût d'une boîte de 400 g par 94

2. 2. Déterminez le nombre de billets de 20 $ dont vous avez besoin pour atteindre ce montant. Par exemple, si le coût est de 1 340,99 $ par an, vous aurez besoin de 67 billets de 20 $. (Utilisez la calculatrice pour faire le calcul. Prenez le coût total de la préparation commerciale pour nourrissons et divisez-le par 20 pour déterminer le nombre de billets de 20 $ dont vous avez besoin.)
3. Maintenant que vous savez de combien de billets de 20 $ vous avez besoin, faites des photocopies de la feuille fournie à la page 4–9 Découpez les billets et empilez-les.

PAGE D'ACTIVITÉ
DOLLARS D'ALLAITEMENT MATERNEL

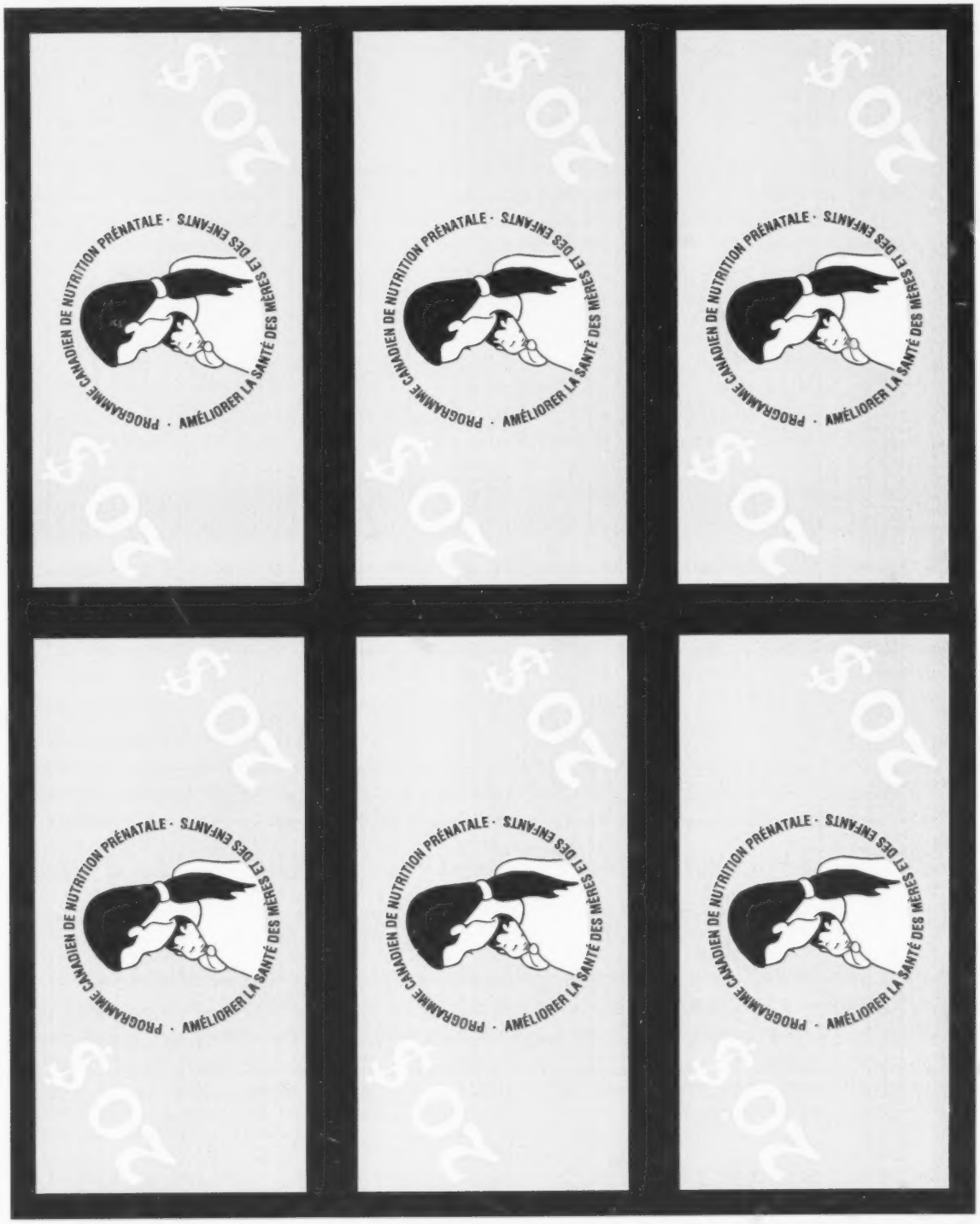
Lorsque le groupe est réuni :

- Faites circuler la pile de billets de 20 $ photocopiés. Dites aux femmes combien d'argent ces billets représentent. Demandez-leur quelle quantité de nourriture elles pourraient acheter avec ce montant d'argent, ou demandez-leur ce qu'elles achèteraient pour leur bébé.
- Surprise! Dites-leur que c'est ce qu'il en coûte pour nourrir un bébé pendant un an en utilisant des préparations commerciales pour nourrissons. C'est également la quantité d'argent qu'elles économiseront si elles choisissent d'allaiter!
- Rappelez-leur qu'une mère qui allaite n'a besoin que d'un peu plus de nourriture pour rester en santé Elle a seulement besoin d'ajouter deux tranches de pain et une tasse de jus d'orange (ou de lait ou de yogourt) à ce qu'elle mange habituellement chaque jour. Cela coûte beaucoup moins cher que les préparations commerciales pour nourrissons.
- Parlez aux femmes des autres bienfaits de l'allaitement maternel, tant pour les bébés que pour elles. Encouragez les femmes à en parler à leur famille et à leurs amis.
- Il se peut que certaines femmes aient des craintes concernant l'allaitement dont elles ne veulent pas parler en groupe. Trouvez un moyen de leur parler en privé.

Messages clés pour les femmes

- L'allaitement est le meilleur moyen de nourrir les bébés. C'est ce qu'il y a de mieux pour les mères et pour les bébés.
- Le lait maternel présente de nombreux avantages :
  - Il contient tous les nutriments dont les bébés ont besoin.
  - Il les protège des infections.
  - Il les protège de certaines maladies plus tard dans la vie.
  - Il protège aussi les mères de certaines maladies.
- L'allaitement maternel coûte beaucoup moins cher que l'utilisation de préparations commerciales pour nourrissons.
- Le lait maternel est le seul aliment dont les bébés ont besoin pendant les six premiers mois de leur vie.
- Même si une femme n'allaite que pendant quelques semaines ou quelques mois, cela fait une grosse différence pour la santé du bébé.
- Santé Canada recommande que les femmes allaitent pendant au moins six mois et jusqu'à deux ans ou plus.
- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir un bébé.
- Si une femme décide de ne pas allaiter :
  - Respectez son choix. Faites attention pour qu'elle ne se sente pas coupable.
  - Les bébés qui ne sont pas allaités devraient boire des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer. C'est le seul autre aliment qui contient presque tous les nutriments dont les bébés ont besoin.

PAGE D'ACTIVITÉ
DOLLARS D'ALLAITEMENT MATERNEL



PAGE D'ACTIVITÉ
CERCLE DE SOUTIEN DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

Qu'est-ce qu'un cercle de soutien de l'allaitement maternel?

Un cercle de soutien de l'allaitement est composé de deux personnes ou plus qui se réunissent pour poser des questions et partager de l'information sur l'allaitement. Il peut s'agir de rencontres portes ouvertes régulières ou de séances de groupes. Un cercle peut inclure les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les femmes qui ont des enfants plus âgés qui ont été nourris au sein, des adolescentes et des aînées.

Pourquoi est-ce que j'organiserais un cercle de soutien de l'allaitement maternel?

Félicitations! Une femme participant à votre programme a fait le meilleur choix : celui d'allaiter son bébé. Elle mérite une attention spéciale et un soutien.

Les femmes qui allaitent ont besoin de pouvoir parler à quelqu'un lorsqu'elles ont des problèmes ou des questions. Un cercle de soutien ou une « compagne » d'allaitement peut aider les femmes à continuer d'allaiter.

Les femmes qui songent à allaiter peuvent aussi obtenir de l'information qui les aidera à prendre une décision.

La plupart des femmes qui arrêtent d'allaiter le font pendant les quelques premières semaines. C'est à ce moment-là qu'elles risquent le plus d'avoir des problèmes.

Quand? Combien de fois?

Cette activité peut avoir lieu régulièrement (possiblement une fois par mois ou par semaine). Elle peut commencer lorsqu'une femme est enceinte et se poursuivre aussi longtemps qu'elle allaite. Santé Canada recommande que les femmes allaitent pendant au moins six mois et jusqu'à deux ans ou plus. Le genre de soutien dont une femme a besoin changera au fil du temps.

Si une femme choisit de ne pas allaiter...

Respectez son choix. Faites attention pour qu'elle ne se sente pas coupable.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité?

Un cercle de soutien de l'allaitement maternel peut être grand ou petit. Vous avez seulement besoin d'au moins deux personnes.

Saviez-vous que...

- Une **consultante en allaitement** est une personne qui a suivi une formation spéciale pour aider les femmes qui allaitent.
- Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour aider une infirmière communautaire ou une diététiste à payer la formation nécessaire pour devenir une consultante en allaitement.

De quoi est-ce que j'ai besoin?

Pour une réunion de groupe, trouvez un milieu confortable, comme une maison privée ou le centre communautaire. Assurez-vous qu'il y a des coussins et des chaises ou un sofa afin que les femmes puissent allaiter leurs bébés.

Ceci n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres activités soutenant l'allaitement dans le Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

PAGE D'ACTIVITÉ
CERCLE DE SOUTIEN DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

Voici comment tenir un cercle de soutien de l'allaitement :

- Dites aux femmes qu'elles peuvent allaiter leurs bébés pendant la séance. Fournissez-leur des chaises confortables et des coussins.
- Les membres du groupe peuvent apprendre ensemble en regardant des vidéos ou en examinant des dépliants et des affiches.
- Certaines femmes peuvent être gênées d'allaiter leur bébé en public. D'autres femmes du cercle qui ont déjà allaité peuvent partager leurs trucs pour être discrètes.
- Parlez de la manière dont les femmes peuvent s'organiser pour continuer d'allaiter lorsqu'elles retournent au travail ou à l'école.
- Parlez du bon moment pour commencer à offrir des aliments solides au bébé.
- Servez des collations santé, y compris des aliments traditionnels.

Messages clés pour les femmes

- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir les bébés.
- Sachez vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide – vous n'êtes pas seule! Même si l'allaitement est naturel, la mère et le bébé doivent quand même apprendre comment faire!
- Le secret de la réussite, c'est de commencer tôt, d'allaiter souvent et de s'assurer que le bébé est bien placé au sein.
- Le lait maternel est le seul aliment dont les bébés ont besoin pendant les six premiers mois de leur vie. Il devrait être leur principal aliment jusqu'à l'âge d'un an.
- Si les bébés ne sont pas allaités, ils devraient boire des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer. C'est le seul autre aliment qui répond à presque tous les besoins des bébés.
- Les aliments solides ne sont pas bons pour les bébés avant l'âge de quatre mois.
- À l'âge de six mois, les bébés ont besoin de manger chaque jour des aliments riches en fer, comme des céréales pour nourrissons enrichies de fer ou de la viande en purée.
- Même si la mère n'allaite que pendant quelques semaines ou quelques mois, cela aide à améliorer la santé du bébé.
- Santé Canada recommande que les femmes allaitent pendant au moins six mois et jusqu'à deux ans ou plus.
- Les bébés nourris au sein ont besoin d'un supplément de vitamine D jusqu'à ce qu'ils commencent à consommer d'autres aliments.

D'autres idées d'activités

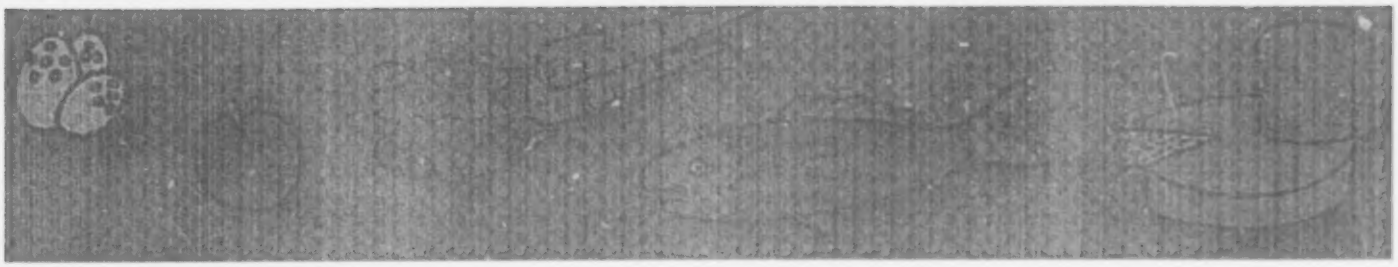
Dans les pages précédentes, nous n'avons décrit que trois idées d'activités. Vous pourriez inclure dans votre plan de travail beaucoup d'autres activités à l'appui de l'élément « Promotion de l'allaitement, éducation et soutien ».

Voici quelques idées :

- mettez sur pied une clinique sans rendez-vous ou un groupe de soutien
- faites des visites à domicile
- invitez une consultante en allaitement à venir parler aux femmes
- aidez une infirmière communautaire ou une diététiste à payer la formation nécessaire pour devenir une consultante en allaitement
- encouragez les dirigeants de votre communauté à déclarer que la communauté encourage l'allaitement
- présentez du matériel éducatif aux cliniques de suivi des bébés, aux cliniques prénatales et aux foires sur la santé
- achetez des livres de référence, des documents et des vidéos qui encouragent l'allaitement maternel

Vous pouvez trouver de l'information sur des projets comme ceux-ci dans la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles.

Vous pouvez aussi trouver d'autres conseils dans la ressource *Recettes de succès*.



Des ressources pour vous aider à apprendre et à en faire plus

Voici une liste de ressources qui peuvent vous aider à planifier vos activités pour l'élément « Promotion de l'allaitement, éducation et soutien ». Vous trouverez à la Section 8 les informations nécessaires pour les commander.

Deux ressources éducatives essentielles aux programmes du PCNP

- Assurons à bébé un départ santé (version pour les Premières nations ou Inuits); (Section 10)
- Recettes de succès

Documents de référence

- Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You
- The Breastfeeding Answer Book
- The Nursing Mother's Companion
- Manuel pratique pour la protection, la promotion et le soutien de l'allaitement dans les projets communautaires
- L'art de l'allaitement maternel

Outils pour les intervenantes du PCNP

- Trousse sur l'allaitement maternel
- Breastfeeding Your Baby: The Gift that Lasts a Lifetime
- A Mother's Gift (affiche)

Vidéos

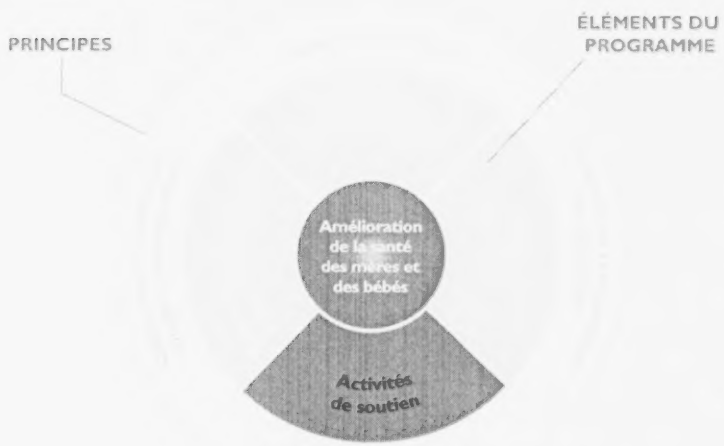
- L'art de l'allaitement
- The Art of Successful Breastfeeding: A Mother's Guide
- Breast is Best (le film sur le lait des mères, l'allaitement et les premiers contacts avec le nouveau-né)
- Breastfeeding Your Baby : The Gift that Lasts a Lifetime
- L'allaitement : Des liens pour la vie
- So You Want to Have a Healthy Baby : Breastfeeding Teachings

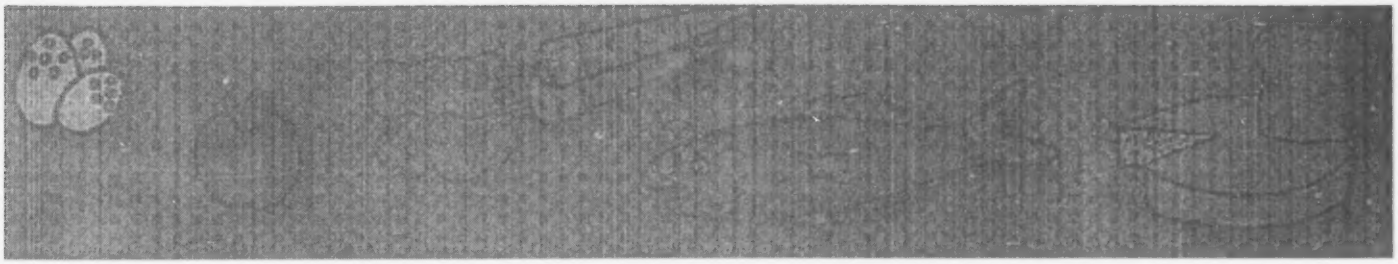
Activités de soutien

Activités de soutien

Voici ce que vous allez trouver dans cette section :

- Qu'est-ce qu'on veut dire par « activités de soutien »?
- Pourquoi sont-elles importantes pour votre programme?
- Idées d'activités que vous pourriez organiser
  - Transport
  - Garde d'enfants





Qu'est-ce qu'on veut dire par « activités de soutien »?

Les activités de soutien sont des initiatives que vous pouvez prendre qui ne sont pas liées à la nutrition, mais qui contribuent à améliorer la santé des mères et des bébés.

Il y a deux types d'activités de soutien que vous pouvez intégrer dans votre programme du PCNP.

Types d'activités de soutien	Exemples
1. Activités qui aident les femmes à accéder à votre programme	• payer le transport • payer la garde d'enfants • incitatifs
2. Activités qui ne sont pas axées sur la nutrition, mais qui sont nécessaires pour améliorer la santé des mères et des bébés dans votre communauté et qui **ne bénéficient d'aucune autre source de financement dans votre communauté**	• cours parentaux • programmes d'exercice pour les femmes en âge de procréer • planification familiale/éducation sexuelle • programmes qui aident les femmes à cesser de fumer • information sur le diabète

Le choix des activités de soutien
N'oubliez pas d'établir soigneusement votre budget pour les activités de soutien de votre programme. Les communautés peuvent dépenser **jusqu'à 25 %** de leur financement du PCNP pour les activités de soutien. Il est donc important d'établir des priorités pour ce petit montant. Dans de nombreuses communautés, le transport et la garde d'enfants (qui permettent aux femmes de se rendre aux activités du programme) représentent les principales dépenses à même cette partie du budget.

Les activités de soutien **ne doivent être financés par le PCNP que s'il n'y a pas d'autres source de financement pour elles** dans votre communauté.

Achat de matériel d'artisanat
Certains programmes invitent les femmes à se réunir pour fabriquer des articles d'artisanat traditionnels ou autres (comme des oreillers pour allaiter). Pendant qu'elles travaillent, les femmes parlent de la manière de bien s'alimenter durant la grossesse.

- Veuillez noter que le matériel d'artisanat est une **dépense liée aux activités de soutien**. Le financement vient de cette tranche de 25 % de votre budget.
- Assurez-vous d'établir d'abord votre budget pour l'essentiel, comme le transport et la garde d'enfants, avant de déterminer combien vous allez dépenser pour l'achat de matériel d'artisanat.

Pourquoi sont-elles importantes pour votre programme?

Les activités de soutien vous aident à appliquer votre programme et à progresser vers l'atteinte du but du PCNP, qui est d'améliorer la santé des mères et des bébés.

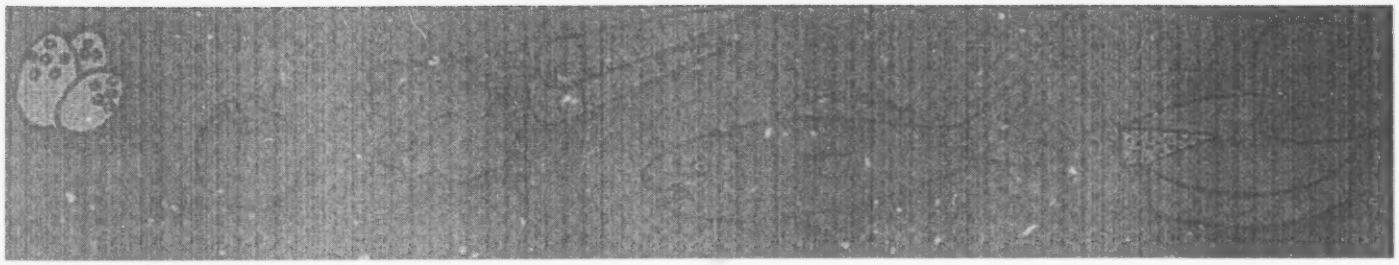
Idées d'activités que vous pourriez organiser

Ces deux activités de soutien font en sorte qu'il est plus facile pour les femmes de participer à votre programme. Vous pourriez donc vouloir les inclure dans votre plan de travail si vous en avez besoin dans votre communauté :

- le transport
- la garde d'enfants

L'évaluation du PCNP nous apprend que...
Grâce aux projets du PCNP, certaines femmes ont cessé de fumer, alors que d'autres ont réduit leur consommation d'alcool.

Vous pourrez trouver d'autres idées d'activités dans la ressource *Recettes de succès*.



Moyens de faciliter le transport

- Aidez les femmes de votre programme à faire partie d'un club de marche ou d'un « système de jumelage ». Cela fonctionne le mieux pour les personnes qui habitent assez près pour se rendre à pied aux activités du programme.
- Réservez de l'argent de votre budget pour payer le transport des personnes qui vivent trop loin pour marcher. Vous pourriez donner aux femmes des bons de taxi ou vous pourriez payer l'essence pour pouvoir utiliser la fourgonnette du centre de santé. Proposez aux femmes de partager des taxis pour se rendre aux activités du programme.

Moyens de faciliter la garde des enfants

- Trouvez un moyen d'offrir la garde d'enfants afin que les mères puissent se concentrer sur les activités du programme. Établissez des liens avec une garderie ou un autre programme de garde d'enfants dans la communauté pour économiser de l'argent.
- La zone servant à la garde des enfants devrait être séparée de celle qui sert aux activités des parents ou du groupe, mais suffisamment proche pour que les mères ne s'inquiètent pas de leurs enfants.
- Essayez de trouver des gardiens ou gardiennes supplémentaires lorsque les membres réguliers du personnel ne peuvent pas venir. Des étudiants de l'école secondaire locale seraient peut-être prêts à vous aider.
- Encouragez les gens de la communauté à donner des jouets. Assurez-vous que les jouets sont sécuritaires compte tenu de l'âge des enfants qui les utiliseront. Renseignez-vous pour voir si vous pouvez obtenir des jouets d'une joujouthèque ou d'un service de prêt d'équipement. Assurez-vous de garder les jouets propres.

Faites preuve d'imagination...

Beaucoup de bonnes activités de soutien sont gratuites!

Obligation de rendre des comptes et évaluation

SECTION 6

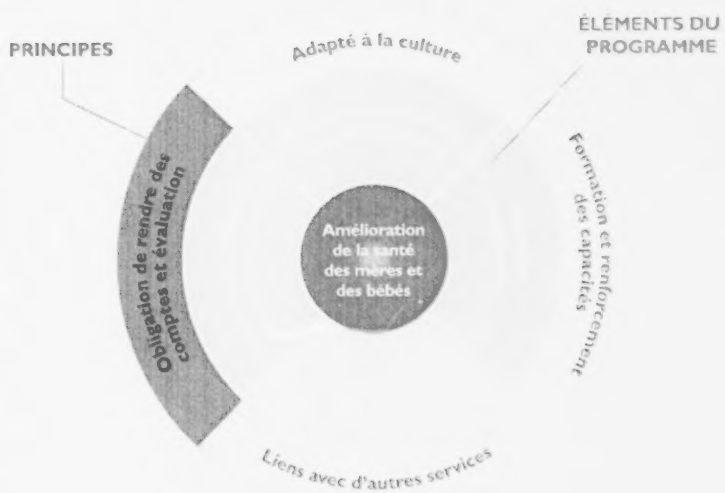
Obligation de rendre des comptes et évaluation

Voici ce que vous allez trouver dans cette section :

- Obligation de rendre des comptes
  - Les plans de travail et l'établissement de rapports, c'est quoi?
- Évaluation
  - Qu'est-ce que c'est, et pourquoi le faisons-nous?

Cette section du Guide du PCNP n'est pas complète.

- Vous recevrez plus d'information sur cette section du Guide dans l'avenir.
- Si vous avez besoin de plus d'information maintenant, veuillez communiquer avec la personne-ressource du PCNP de votre région (voir la liste à la Section 7).



Obligation de rendre des comptes — Les plans de travail et l'établissement de rapports, c'est quoi?

Ça commence par un plan de travail!
Un plan de travail (parfois appelé une proposition) est un aperçu des activités que vous planifiez réaliser durant l'année financière. (Une année financière commence le 1er avril d'une année et se termine le 31 mars de l'année suivante.) Le plan de travail indique ce que vous allez faire, qui sera impliqué et combien vous pensez que les activités coûteront.

Vous devrez peut-être modifier votre plan durant l'année financière à cause de certains changements survenus dans votre communauté. Par exemple, il se peut qu'il y ait plus de femmes enceintes que vous ne l'aviez prévu, ou encore, il pourrait y en avoir moins. Même s'il est possible que les activités que vous aviez planifiées changent pendant l'année, il est important de commencer en ayant un plan.

Vous trouverez un exemple de formulaire de plan de travail à l'Annexe C. La personne-ressource du PCNP de votre région peut vous remettre le formulaire de plan de travail que vous devez remplir.

Établissement de rapports
Pendant l'année financière (entre avril et le mois de mars de l'année suivante), vous mènerez à bien les activités indiquées dans votre plan de travail. Dans la plupart des régions, vous devrez fournir des mises à jour de votre plan de travail quelques fois chaque année. Vous devez aussi présenter un rapport final. Cela renseigne la personne-ressource du PCNP de votre région sur les activités que vous avez organisées, ce qu'elles ont coûté et quels ont été les résultats obtenus.

Les rapports ne sont pas établis de la même façon dans tout le pays. La personne-ressource du PCNP de votre région peut vous dire combien de fois vous devez présenter un rapport et quels formulaires vous devez utiliser.

Le rapport final
Dans la plupart des régions, un rapport final sur les activités dans le cadre de votre programme doit être présenté au plus tard 90 jours après la fin de l'année financière (à la fin de juin au plus tard). Le rapport doit comprendre des détails sur vos activités de programme jusqu'au 31 mars, comme :

- le nombre de femmes qui ont participé à votre programme pendant l'année écoulée
- si les femmes ont allaité, et pendant combien de temps
- quel était le poids des bébés à la naissance.

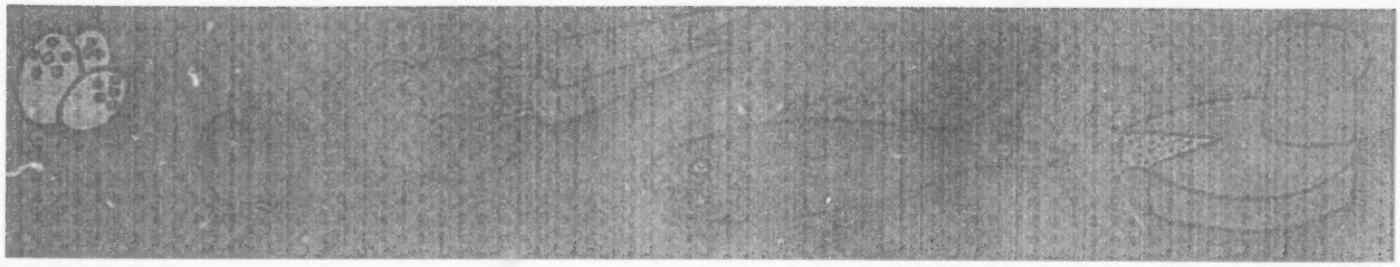
Vous trouverez un exemple de formulaire de rapport final (ou de fin d'année) à l'Annexe D. La personne-ressource du PCNP de votre région peut vous fournir le formulaire que vous devez utiliser.

Le formulaire de rapport final est accompagné d'une feuille de suivi sur laquelle vous pourrez inscrire l'information requise tout au long de l'année. De cette façon, il vous faudra moins de temps et d'effort pour préparer votre rapport final.

La personne-ressource du PCNP de votre région peut...

- vous aider à préparer votre plan de travail et vos rapports
- vous remettre un formulaire de plan de travail à remplir
- vous dire combien de fois vous devez présenter un rapport et les formulaires que vous devez utiliser
- vous remettre le formulaire dont vous avez besoin pour votre rapport final (que vous devez présenter au plus tard 90 jours après la fin de l'année financière, c'est-à-dire au plus tard à la fin de juin)

Vous trouverez une liste des personnes-ressources du PCNP à la Section 7.



Évaluation — Qu'est-ce que c'est, et pourquoi le faisons-nous?

Comment faisons-nous pour savoir si le PCNP atteint son but, qui est d'améliorer la santé des mères et des enfants? En faisant une **évaluation**!

Il y a deux sortes d'évaluation : locale et nationale.

Évaluation locale
Bien que vous ne soyez pas obligée de faire une évaluation locale, nous vous recommandons fortement d'en faire une. Le mieux, c'est de faire ce genre d'évaluation souvent, et non pas seulement à la fin de l'année.

Consultez la ressource *Recettes de succès* pour d'autres conseils sur l'évaluation.

Évaluation locale

Pourquoi est-ce que je dois en faire une?	• pour savoir ce que vous faites bien • pour vous aider à voir comment le programme peut… – mieux servir les gens – économiser de l'argent – servir plus de gens – être amélioré autrement • pour montrer aux dirigeants de votre communauté que votre programme fait une différence
Comment est-ce que je peux la faire?	Voici quelques idées : • Demandez aux femmes de remplir un court formulaire de rétroaction après les séances. • Demandez aux femmes qui ont participé au programme pendant un an de vous donner des idées sur les moyens possibles de l'améliorer. • Demandez aux partenaires du programme (infirmière en santé communautaire, aînés, propriétaire ou gérant du magasin communautaire) de vous donner leurs avis. • Prenez un peu de temps pour réfléchir à la mesure dans laquelle une activité a bien fonctionné et à ce que vous pourriez faire pour l'améliorer la prochaine fois

Évaluation nationale
Il est important pour vous de participer à l'évaluation nationale. Le bon travail de votre communauté pourra alors nous aider à mieux déterminer le succès du PCNP obtenu partout au Canada!

Évaluation nationale

Pourquoi est-ce que je dois y participer?	• afin que Santé Canada puisse savoir dans quelle mesure il soutient les programmes dans les communautés et comment il peut améliorer son soutien • montrer au gouvernement que le PCNP est utile et qu'il fait une différence dans tout le Canada
Comment est-ce que je peux le faire?	• Le bureau central du PCNP à Santé Canada recueille de l'information sur les activités dans le cadre des programmes communautaires dans tout le pays. On vous a probablement demandé de fournir divers rapports ou de remplir des questionnaires, sans toutefois nommer les participantes à votre programme. • Le bureau central révise actuellement son processus d'évaluation. Une fois qu'un nouveau processus aura été établi, nous vous enverrons une nouvelle section à insérer dans votre Guide. Cette nouvelle section expliquera comment les activités et résultats de votre programme peuvent nous aider à en savoir plus sur le succès du PCNP dans tout le pays.

L'évaluation du PCNP nous apprend que...
On trouve des encadrés comme celui-ci répartis dans tout le Guide du PCNP. Ils contiennent de l'information que nous avons obtenue au moyen de l'évaluation nationale.

Par exemple, nous avons appris que :

- Les femmes qui reçoivent des coupons alimentaires sont plus susceptibles d'apporter des changements à leurs habitudes alimentaires.
- Il semble que les femmes qui participent au PCNP sont plus nombreuses à choisir de nourrir leur bébé au sein et qu'elles allaitent plus longtemps.
- Les femmes sont plus susceptibles d'être satisfaites des cours prénataux lorsque des aînées sont impliquées.
- Les femmes qui assistent aux cours prénataux sont moins susceptibles de fumer pendant leur grossesse.

Ce ne sont que quelques exemples des types de renseignements que nous pouvons obtenir au moyen de l'évaluation. Grâce à cette information, nous pouvons tous apprendre comment nous pouvons améliorer nos programmes.

Personnes-ressources du PCNP dans toutes les régions du Canada

Personnes-ressources du PCNP dans toutes les régions du Canada

Pour parler à votre personne-ressource du PCNP, veuillez composer le numéro de téléphone pour votre région. Tous les membres du personnel du PCNP font partie de la **Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI), de Santé Canada**, ou d'un gouvernement territorial.

Région de l'Atlantique
Téléphone : (902) 426-4118
Télécopieur : (902) 426-8675

Coordonnatrice des
programmes de nutrition
DGSPNI, Région de l'Atlantique,
Santé Canada
Maritime Centre, bureau 1816
1505, rue Barrington
Halifax (N.-É.) B3J 3Y6

Région du Québec
Téléphone : (514) 283-5614
Télécopieur : (514) 283-3807

Gestionnaire, PCNP
DGSPNI, Région du Québec,
Santé Canada
Tour Est, bureau 2020,
Place Guy Favreau
200, boul. René Lévesque Ouest
Montréal (Qué.) H2Z 1X4

Région de l'Ontario
Téléphone : (613) 952-8377
Télécopieur : (613) 952-7733

Nutritionniste régionale
DGSPNI, Région de l'Ontario,
Santé Canada
1547, chemin Merivale, 3e étage
Nepean (Ont.) K1A 0L3

Région du Manitoba
Téléphone : (204) 983-4199
Télécopieur : (204) 983-6018

Gestionnaire du PCNP et
nutritionniste communautaire
DGSPNI, Région du Manitoba,
Santé Canada
391, avenue York, bureau 300
Winnipeg (Man.) R3C 4W1

Région de la Saskatchewan
Téléphone : (306) 780-5427
Télécopieur : (306) 780-6026

Nutritionniste régionale
DGSPNI, Région de la Saskatchewan,
Santé Canada
1920, rue Broad, 18e étage
Regina (Sask.) S4P 3V2

Région de l'Alberta
Téléphone : (780) 495-7339
Télécopieur : (780) 495-2687

Gestionnaire, PCNP
DGSPNI, Région de l'Alberta,
Santé Canada
Place du Canada, 9700, avenue Jasper,
bureau 730
Edmonton (Alb.) T5J 4C3

Région du Pacifique
Téléphone : (250) 729-3815
ou cellulaire : (604) 220-5808
Télécopieur : (250) 754-0424

Nutritionniste régionale
DGSPNI, Région du Pacifique,
Santé Canada
312, Place Rockridge
Nanaimo (C.-B.) V9T 5L3

Yukon
Téléphone : (867) 393-6770
ou (867) 393-6783
Télécopieur : (867) 393-6772

Programmes de santé des
Premières nations
DGSPNI, Secrétariat du Nord, Yukon
300, rue Main, bureau 103
Whitehorse (Yuk.) Y1A 2B5

Territoires du Nord-Ouest
RÉGION D'INUVIK
Téléphone : (867) 777-8052
Télécopieur : (867) 777-8049

Nutritionniste régionale du PCNP
Administration des services de santé
et des services sociaux d'Inuvik
Service de sac n° 2
Inuvik (T.N.-O.) X0E 0T0

Territoires du Nord-Ouest
YELLOWKNIFE
Téléphone : (867) 920-3237
Télécopieur : (867) 873-0158

Nutritionniste régionale du PCNP
Administration des services de santé
et des services sociaux de Yellowknife
C.P. 608
Yellowknife (T.N.-O.) X1A 2N5

Nunavut
Téléphone : (867) 975-5700
Télécopieur : (867) 975-5705

Spécialiste de la promotion
de la santé, PCNP
Ministère de la Santé et
des Services sociaux
Gouvernement du Nunavut
C.P. 1000, Succursale 1000
Iqaluit (NT) X0A 0H0

Bureau central
Téléphone : (613) 954-7757

Nutritionniste en chef et
gestionnaire national du PCNP
Direction des programmes
communautaires
DGSPNI
Santé Canada
Pré Tunney L.P. 1920A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9

La personne-ressource du PCNP de votre région peut aussi vous aider à trouver d'autres personnes-ressources au sein du gouvernement.

Voici d'autres moyens de vous renseigner sur les programmes et services gouvernementaux liés à la santé :

- Site Web de Santé Canada
  www.santécanada.ca
- Service téléphonique sans frais
  1-800-O-Canada (1 800 622-6232)

Ressources éducatives utiles

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

Vous trouverez dans cette section une liste de ressources éducatives que vous pouvez utiliser pour votre programme. On y décrit chaque ressource et vous indique comment la commander.

Les ressources sont classées dans les catégories suivantes :

DEUX MANUELS DE RÉFÉRENCE INDISPENSABLES AUX PROGRAMMES DU PCNP 8–3
Vous devriez vous assurer d'avoir ces deux ressources.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE 8–5
Ce sont des livres, manuels et autres ressources que vous pourriez trouver utiles pour votre programme.

OUTILS POUR LES INTERVENANTES DU PCNP 8–13
Ce sont des outils pédagogiques ou des idées d'activités qui pourraient vous aider à mener votre programme à bien.

VIDÉOS 8–23
Il s'agit d'une liste de vidéos que vous pouvez commander pour votre programme et utiliser en tant qu'outils pédagogiques.

MATÉRIEL POUR LES MAMANS 8–29
Cette catégorie comprend des documents à distribuer et d'autres articles que vous pouvez remettre aux femmes qui participent à votre programme.

LIVRES DE RECETTES 8–35
Il s'agit d'une liste de livres de cuisine contenant des recettes simples, nutritives et à faible coût que vous pourriez trouver utiles pour vos activités de cuisine dans le cadre de votre programme.

OÙ TROUVER D'AUTRES RESSOURCES 8–37
Vous trouverez sur cette page une liste de catalogues que vous pouvez commander et des sites Web que vous pouvez visiter pour obtenir d'autres idées.

À l'intérieur de chacune des catégories ci-dessus, les ressources sont organisées par élément de base du programme.

Veuillez prendre note du fait que...

Ces ressources ne proviennent pas toutes de Santé Canada. Même si elles peuvent être très utiles à votre projet, certaines pourraient ne pas contenir les lignes directrices canadiennes les plus récentes.

Lorsque vous cherchez les lignes directrices les plus récentes concernant la nutrition prénatale, veuillez utiliser des documents de Santé Canada.

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

DEUX MANUELS DE RÉFÉRENCE INDISPENSABLES AUX PROGRAMMES DU PCNP

Assurons à bébé un départ santé*

Description :

Assurons à bébé un départ santé est un manuel destiné aux intervenantes en santé communautaire qui travaillent auprès des communautés des Premières nations ou Inuits. On y trouve de l'information sur une saine alimentation avant et pendant la grossesse. Il contient aussi des renseignements sur le diabète gestationnel et l'activité physique. Les deux dernières sections traitent de l'alimentation du bébé sous forme d'allaitement maternel et des premiers aliments de bébé. Ce manuel vous donne les outils et l'information dont vous avez besoin pour encourager les femmes enceintes à demeurer en santé et à avoir un bébé en santé. Il recommande que les femmes prennent de saines habitudes alimentaires, fassent de bons choix concernant les aliments, l'exercice, le tabagisme et l'utilisation d'alcool et de drogues et demandent le soutien et les services dont elles ont besoin. (2e édition révisée, 2003)

Vous pouvez commander le livre à :
La personne-ressource du PCNP de votre région (voir la liste à la Section 7)

Commandez le CD-ROM au :
Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/index.htm

* Il existe une version de cette ressource à l'intention des Inuits. Elle est disponible seulement en anglais, avec certaines sections traduites en Inuktitut. Elle est disponible de la même source que la version pour les communautés des Premières nations.

Recettes de succès

Description :
Cette ressource est une « boîte à recettes » remplie d'idées et de conseils pour les intervenantes du PCNP, qui proviennent d'autres intervenantes du PCNP du Canada entier. Elle vous dira ce qui a aidé d'autres intervenantes à réussir. Elle vous donne aussi des conseils sur la manière d'amener les femmes à participer à votre programme, ainsi que d'autres idées d'activités appuyant chacun des éléments de base du programme. (2004)

Vous pouvez commander cette ressource à :
La personne-ressource du PCNP de votre région (voir la liste à la Section 7)

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE
pour l'élément Évaluation de la nutrition, éducation et conseils

Cette ressource n'est pas disponible en français

The ABC's of Baby Food: Making Baby Food from Scratch
— par Krystyna Lewicki

Description:
C'est un manuel de formation qui vous dit comment apprendre aux autres à préparer des aliments pour bébé. Il vous propose des façons de planifier et de présenter l'atelier. Les sujets comprennent la planification de l'atelier, étape par étape, le contenu de l'atelier (comment préparer des aliments pour bébé en utilisant des ustensiles de cuisine simples), comment aider les parents à établir une bonne relation avec leurs bébés lorsqu'ils les nourrissent et de l'information sur la nutrition. On y trouve des pages que vous pouvez photocopier et remettre aux personnes participant à votre atelier. Le manuel est utile pour les nouveaux parents qui veulent apprendre comment préparer des aliments pour bébé, quels aliments donner à leurs bébés et quand. (1998)

Vous pouvez le commander à :
FoodShare Toronto
Tél. : (416) 392-1629
Téléc. : (416) 392-6650
Courriel : zola@foodshare.net
Internet : www.foodshare.net/publications_01.htm

Coût : 25 $, y compris les frais d'expédition et les taxes

Cette ressource n'est pas disponible en français

Nutrition Education and Counselling Resource Manual

Description:
Ce manuel a été créé pour vous aider lorsque vous utilisez les cahiers d'exercice destinés aux mères, intitulés *Celebrating Pregnancy!* et *Celebrating New Life!* On y trouve de l'information claire pour aider les femmes à risque élevé à obtenir assez de nourriture pendant leur grossesse. L'information sur la nutrition est combinée à des techniques de counselling sensibles. Le but du manuel, c'est de vous aider à parler aux femmes du choix d'aliments santé pendant la grossesse, tout en respectant le contexte économique, social, culturel et physique dans lequel elles vivent. (1995)

Vous pouvez le commander à :
OPTIONS Services to Communities Society
6846, autoroute King George, bureau 100
Surrey (C.-B.) V3W 4Z9
Tél. : (604) 596-4321
Téléc. : (604) 572-7413

Coût : 20 $, plus les frais d'expédition et de manutention

Nutrition pour une grossesse en santé — Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer

Description:
Ce livre de référence pour les professionnels de la santé est un guide qui donne des conseils sur une saine alimentation et un mode de vie sain à l'intention des femmes avant et pendant la grossesse et entre les grossesses. Vous trouverez des conseils et des suggestions pratiques dans chaque section. Une présentation en PowerPoint est aussi disponible. (1999)

Vous pouvez le commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/national_guidelines_int_f.html

Vie active et grossesse :

Guide d'activetés physique pour la mere et sont bébé

Description:
Ce livre est destiné aux femmes enceintes qui veulent demeurer actives ou qui veulent commencer à faire de l'activité physique afin d'être en santé pendant qu'elles sont enceintes. Il décrit les avantages de l'exercice pendant la grossesse, parle de la sécurité, décrit le principe F.I.T.T. (fréquence, intensité, type et temps) et donne des conseils pour manger sainement. On y propose aussi des exercices que les femmes peuvent faire après la naissance de leur bébé. C'est un excellent livre pour les moniteurs de conditionnement physique, les professionnels du conditionnement physique et de la santé et les médecins. On y trouve beaucoup de photographies et de dessins. (1999)

Vous pouvez le commander à :
la Société canadienne de physiologie de l'exercice
185, rue Somerset Ouest, bureau 202
Ottawa (Ont.) K2P 0J2
Tél. : 1 877 651-3755 ou (613) 234-3755
Téléc. : (613) 234-3565
Courriel : info@csep.ca
Internet : www.csep.ca

Coût : 11,95 $, plus les frais d'expédition et les taxes

Cette ressource n'est pas disponible en français

What to Expect When You're Expecting

— par Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg et Sandee Hathaway

(Workman Publishing Company Inc.)

Description:
Ce guide répond aux questions que se posent les futures mères et les futurs pères sur la grossesse, depuis l'étape de la planification jusqu'après la naissance du bébé. On y trouve aussi de l'information de base sur le début de l'allaitement. Il est structuré par mois. (édition révisée, 2002)

On peut le commander à : La plupart des librairies ordinaires et virtuelles

Coût : Environ 18 $, plus les frais d'expédition et(ou) les taxes

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE
pour l'élément Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

L'art féminin de l'allaitement maternel

— par Judy Torgus et Gwen Gotsch

Description:
Les mères utilisent ce guide réputé de l'allaitement maternel depuis près de 40 ans. Il offre de l'information et fournit un soutien pratique sur l'allaitement d'une façon chaleureuse. Des histoires vraies et des photos montrent les moments tendres, difficiles et parfois drôles de l'allaitement et des soins maternels. (7e édition révisée, 2004)

Vous pouvez le commander à :
La Leche League Canada
C.P. 29, 18C, promenade Industrial
Chesterville (Ont.) K0C 1H0
Tél. : (613) 448-1842
Téléc. : (613) 448-1845
Courriel : laleche@igs.net
Internet : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût : 21,95 $, plus les frais d'expédition et de manutention et les taxes

Cette ressource n'est pas disponible en français

Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You

— par Mary Renfrew, Chloe Fisher et Suzanne Arms

Description:
Il s'agit d'un guide de base précis sur l'allaitement maternel. Il indique comment régler les problèmes qu'ont les femmes lorsqu'elles commencent à allaiter. Le livre transmet aux femmes les faits concernant l'allaitement maternel (et non pas les mythes). Plusieurs photos et illustrations montrent aux femmes comment allaiter. Le texte simple en fait un livre idéal pour les personnes qui ne savent pas bien lire. (édition révisée, 2000)

Vous pouvez le commander à :
La Leche League Canada
C.P. 29, 18C, promenade Industrial
Chesterville (Ont.) K0C 1H0
Tél. : (613) 448-1842
Téléc. : (613) 448-1845
Courriel : laleche@igs.net
Internet : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût : 23,95 $, plus les frais d'expédition et de manutention et les taxes

Manuel pratique pour la protection, la promotion et le soutien de l'allaitement dans les projets communautaires

Description:
Ce livre de travail aide les intervenantes du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) et des autres projets prénataux dans les collectivités à planifier des activités qui protégeront, encourageront et soutiendront l'allaitement maternel. Il est présenté sous forme de livre qui peut être utilisé par tous, quels que soient leurs antécédents professionnels et leur formation. On y trouve une annexe intitulée « Perspective autochtone sur l'allaitement ». (2002)

Vous pouvez le commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/bf_manuelpratique_f.pdf

Cette ressource n'est pas disponible en français

The Nursing Mother's Companion

— par Kathleen Huggins

Description:
Ce livre, recommandé par de nombreux professionnels de la santé, est un guide complet pour allaiter avec succès. L'auteure est infirmière et consultante en allaitement maternel. Elle écrit dans un style simple sur toutes les choses que les jeunes mères doivent savoir. Le livre est divisé en sections que vous utilisez à mesure que vous en avez besoin. Les principaux sujets traités sont: les mamelons douloureux, la nutrition et l'effet des aliments et des drogues sur le lait maternel. On y trouve aussi une section de réponses aux questions difficiles que certaines femmes pourraient poser sur l'allaitement maternel. (5e édition révisée, 2004)

Vous pouvez le commander à : la plupart des librairies ordinaires et virtuelles

Coût : Environ 24 $, plus les frais d'expédition et(ou) les taxes

Image non-disponible

Cette ressource n'est pas disponible en français

Traité de l'allaitement maternel

— par Nancy Mohrbacher et Julie Stock

Description:
Il s'agit d'un guide complet et à jour pour vous aider à aider les femmes qui allaitent. Il est facile à lire et des onglets sur la couverture arrière vous aident à trouver l'information plus rapidement. On y trouve des renseignements de base sur l'allaitement maternel, ainsi que des conseils pour vous aider lorsque des problèmes surviennent. Ce livre vous apprendra comment bien aider les femmes qui allaitent. Les sujets comprennent, entre autres, trouver la bonne position, comment faire téter le bébé, comment extraire et conserver le lait, le sevrage, les bébés difficiles, les bébés qui refusent de boire au sein, la jaunisse, les jumeaux et les triplés et l'accouchement par césarienne. (3e édition révisée, 2003)

Vous pouvez le commander à :
La Leche League Canada
C.P. 29, 18C, promenade Industrial
Chesterville (Ont.) K0C 1H0
Tél. : (613) 448-1842
Téléc. : (613) 448-1845
Courriel : laleche@igs.net
Internet : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût :
Livre relié ou CD-ROM – 116 $, plus les frais d'expédition et de manutention et les taxes
Livre relié et CD-ROM – 199 $, plus les frais d'expédition et de manutention et les taxes

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

OUTILS POUR LES INTERVENANTES DU PCNP
pour l'élément Évaluation de la nutrition, éducation et soutien

Image non-disponible

Le BINGO nutrition avec aliments traditionnels

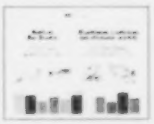
Description:
Cette trousse comprend des cartes de bingo colorées et des pièces de bingo. On joue à ce jeu comme au bingo ordinaire, mais on utilise des aliments traditionnels et des aliments commerciaux à la place des chiffres. Le jeu a été mis au point en Saskatchewan et présente des aliments traditionnels que les Premières nations consomment dans cette région et ailleurs au Canada. En le jouant, les gens apprennent à classer les aliments dans les quatre groupes alimentaires. On peut utiliser ce jeu pour de nombreux groupes d'âge.

Vous pouvez la commander au :
Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
Courriel :
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/crp_imprimes.htm

Fiches d'information sur les groupes alimentaires

Description:
Chaque fiche d'information de cette série contient des messages clés sur les quatre groupes alimentaires et les « autres aliments ». Les messages comportent des recommandations sur les portions, ainsi que les choix les plus nutritifs de chaque groupe, et les choix de moindre coût. Chaque fiche contient aussi un message sur le diabète.

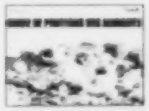
Vous pouvez le commander au :
Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
Courriel :
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/crp_imprimes.htm



Graphiques à colonnes des éléments nutritifs : un guide illustré de la valeur nutritive de certains aliments que consomment les populations autochtones du Canada

Description:
Ce livret présente des graphiques en couleur sur plus de 60 aliments traditionnels. Chaque graphique compte plusieurs colonnes et chaque colonne représente un élément nutritif différent. Ces graphiques sont comme des fenêtres sur un aliment : ils montrent combien d'un élément nutritif clé on trouve dans un aliment. Ils sont utiles si vous voulez comparer la valeur nutritive de différents aliments. Vous pouvez aussi les utiliser pour montrer que certains groupes d'aliments contiennent un grand nombre des mêmes éléments nutritifs clés. (1995)

Vous pouvez le commander au :
Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
Courriel :
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/crp_imprimes.htm



Guide de portions des aliments

Description:
Ce livret contient des photos d'aliments et peut aider les intervenantes en santé communautaire qui veulent informer leurs clientes des portions pour les quatre groupes alimentaires. Il peut être utile pour discuter du Guide alimentaire canadien ou des guides alimentaires adaptés pour les Premières Nations et Inuits.

Vous pouvez la commander à :
Publication Resource Centre
First Nations and Inuit Health Branch
Health Canada
P.L. 1916A
Ottawa, ON K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/fnihb/bpm/prc/index.htm

Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé? (Outil d'évaluation de la nutrition)

Description:
Un instrument facile à utiliser, qui permet aux intervenantes en santé communautaire d'aider les femmes enceintes à mieux manger en utilisant le Guide alimentaire canadien. Il peut servir à aider les femmes enceintes à se fixer des objectifs en matière de changements alimentaires, et il traite de la qualité et de la quantité relatives aux aliments recommandés pendant la grossesse.

- Le **guide des tailles des portions** qui accompagne l'outil a une reliure spirale et peut être placé comme un chevalet (plié pour montrer les illustrations des groupes d'aliments et des tailles des portions).
- Vous pouvez aussi obtenir des **feuilles détachables** sur chaque groupe d'aliments, que vous pouvez remettre aux femmes participant à votre programme.

Vous pouvez le commander au :
Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/index.htm

Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs — version Premières nations et Inuits

Description:
La Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs — version Premières Nations et Inuits vous aidera à mieux comprendre les nouvelles étiquettes des aliments. Cette Trousse vous aidera aussi à enseigner aux personnes de votre communauté comment servir des étiquettes pour choisir des aliments plus sains, à l'épicerie même.

Vous pouvez la commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/first_nations_f.html

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

OUTILS POUR LES INTERVENANTES DU PCNP
pour l'élément Nutrition maternelle

Image non-disponible

Cette ressource n'est pas disponible en français

Collective Kitchens Handbook

Description:
Ce guide vous montre comment diriger une cuisine collective (groupe de cuisine). Il décrit, étape par étape ou de jour en jour, comment planifier et diriger une cuisine collective. (édition révisée, 2004)

Vous pouvez le commander à :
Capital Health Primary Care Division
Resource Office
10216, 124e Rue, bureau 300
Edmonton (Alb.) T5N 4A3
Tél. : (780) 413-7929
Téléc. : (780) 482-4194

Coût : plus les frais d'expédition et de manutention

Cette ressource n'est pas disponible en français

Community Kitchens Leader's Guide

Description:
Ce guide vous dit comment organiser et gérer une cuisine communautaire. On y trouve des conseils sur la promotion des cuisines communautaires et l'obtention d'un financement (incluant des exemplaires de lettres pour vous aider à obtenir un financement). (1993)

Vous pouvez le commander à :
Kamloops FoodShare
a/s 231, Sunhill Court
Kamloops (C.-B.) V2E 2P5
Tél. et téléc. : (250) 372-0815
Internet : www.communitykitchens.ca
(www.communitykitchens.ca/images/pdf/Food_Security_Resource_Materials.pdf)

Coût : 18 $, plus 10 % pour les frais d'expédition

Cette ressource n'est pas disponible en français

The Food Experience: A Facilitator's Manual

— City of York Health Unit

Description:
Ce manuel vous dit comment mettre sur pied une cuisine communautaire. On peut l'utiliser de pair avec les recettes du livre *The Basic Shelf Cookbook*. Il vous aidera à montrer aux personnes à faible revenu comment dépenser intelligemment leur argent pour l'achat de nourriture; gérer en groupe le stress qu'occasionne la pauvreté; et prendre des mesures pour améliorer leur accès à la nourriture. (1994)

Vous pouvez le commander à :
Association canadienne de santé publique
Centre de documentation sur la santé
1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa (Ont.) K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769
Téléc. : (613) 725-9826
Courriel : hrc@cpha.ca
Internet : www.cpha.ca (www.cpha.ca/english/hrc/hrcpubs/index.htm)

Coût : 14,95 $, plus les frais d'expédition et les taxes

Cette ressource n'est pas disponible en français

The Good Food Box Guide: How to Start a Program in Your Community

— par Kathryn Scharf et Mary Lou Morgan

Description:
Le Good Food Box Guide aide les gens et les organismes à élaborer une activité sans but lucratif qui a pour but de distribuer des fruits et légumes frais. Il contient des conseils sur les relations avec le personnel, l'administration, la promotion et le marketing, la collecte de fonds, les livraisons et l'équipement, le contenu des boîtes, les bulletins d'information et le service à la clientèle. On y trouve des exemples de bulletins, de dépliants, de contenus de boîtes et d'horaires de travail. (1999)

Vous pouvez le commander à :
FoodShare Toronto
Tél. : (416) 392-1629
Téléc. : (416) 392-6650
Courriel : zola@foodshare.net
Internet : www.foodshare.net/publications_01.htm

Coût : 10 $ pour la photocopie (la publication est épuisée), ce qui comprend les frais d'affranchissement

Cette ressource n'est pas disponible en français

How Does Our Garden Grow? A Guide to Community Garden Success

— par Laura Berman

Description:
Ce manuel présente des renseignements complets sur la manière de lancer un jardin communautaire dans votre quartier ou votre cour d'école, sur le terrain de votre immeuble d'habitation ou sur le toit. Dans certaines sections, on parle de collecte de fonds, de structure et de leadership, de règles et de règlements pour assurer des relations paisibles entre les jardiniers, la localisation et l'entretien du terrain, l'achat d'outils et de matériel et le jardinage avec des enfants et des personnes handicapées. Dans la dernière partie du manuel, on trouve de l'information horticole, des fiches de renseignements sur le compost et les analyses du sol et des listes de documents de référence et de ressources. Des sections « un mois à la fois » peuvent aider n'importe qui à créer un jardin communautaire, à n'importe quel endroit. (1997)

Vous pouvez le commander à :
FoodShare Toronto
Tél. : (416) 392-1629
Téléc. : (416) 392-6650
Courriel : zola@foodshare.net
Internet : www.foodshare.net/publications_01.htm

Coût : 25 $, y compris les frais d'expédition et les taxes

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

OUTILS POUR LES INTERVENANTES DU PCNP
pour l'élément Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

Cette ressource n'est pas disponible en français

Breastfeeding Your Baby: The Gift that Lasts a Lifetime

Description:
Financé par Santé Canada, ce livret de 17 pages et cette vidéo de 17 minutes offrent de l'information pratique et facile à comprendre. Le livret contient des photos et des dessins qui montrent comment allaiter. La vidéo raconte l'histoire de trois femmes qui allaitent, de leurs bébés et de leurs familles. Les femmes viennent de communautés des Premières nations situées dans des zones urbaines, rurales et isolées de l'Ontario. Les aînés, les membres de la famille, les membres de la communauté et les travailleurs en soins de santé communautaires partagent de l'information et des conseils. (2003)

Vous pouvez les commander à :
Alice Longboat
Adjointe administrative en santé
Chiefs of Ontario
Tél. : (519) 750-1016
Téléc. : (519) 750-1316
Courriel : alice@coo.org
Internet : www.chiefs-of-ontario.org

Coût :
Vidéo, 2 affiches et 2 livrets – 40 $, plus les frais d'expédition
Vidéo seulement – 20 $, plus les frais d'expédition

Image non-disponible

Cette ressource n'est pas disponible en français

A Mother's Gift

Description:
Cette magnifique affiche laminée de 18 po sur 24 po représente une femme des Premières nations qui allaite son bébé. C'est une reproduction d'une œuvre originale de Karen Martin.

Vous pouvez la commander à :
Directional Learning
480, rue Washington
C.P. 369
Elora (Ont.) N0B 1S0
Tél. : (519) 846-5397
Téléc. : 1-800-377-7704 ou (519) 846-9791
Courriel : dirlearn@albedo.net
Internet : www.directionallearning.ca

Coût :
49,95 $, plus les frais d'expédition et les taxes

VIDÉOS
pour l'élément Évaluation de la nutrition, éducation et conseils

Cette ressource n'est pas disponible en français

Feeding the Spirit

Description:
Ce vidéo de 40 minutes porte sur la nutrition prénatale, la nutrition du nouveau-né et la nutrition de la famille du point de vue des Premières nations. Il est accompagné d'un guide qui comprend des sections sur la préparation à la grossesse et à la naissance ainsi que des conseils sur l'utilisation du vidéo. (2002)

Vous pouvez le commander à :
Awasis Training Institute of Northern Manitoba
701, promenade Thompson, bureau 100
Thompson (Man.) R8N 2A2
Tél. : (204) 677-1500
Téléc. : (204) 778-8428
Courriel : awasisti@mts.net
Inrernet : www.awasistraininginstitute.mb.ca

Coût : 225 $ (vidéo et guide de l'utilisateur)

Image non-disponible

Cette ressource n'est pas disponible en français

It's Up to You Mom

Description:
Ce vidéo produit par le Conseil tribal du traité no 7 de l'Alberta parle de l'importance d'être en santé pendant la grossesse. Les sujets comprennent la nutrition, l'allaitement maternel et d'autres questions de santé importantes qui font que les femmes et les bébés sont en santé. (1993)

Vous pouvez le commander à :
Diane Dodginghorse
Treaty #7 Tribal Council
6940, chemin Fisher Sud-Est, bureau 310
Calgary (Alb.) T2H 0W3
Tél. : (403) 258-1775
Téléc. : (403) 258-1811

Coût : 15 $, plus des frais d'expédition et de manutention de 5 $ = 20 $

So You Want to Have a Healthy Baby

Description:
Ce vidéo est destiné aux futurs parents des communautés des Premières nations. Il explique pourquoi les soins prénataux, les aliments sains et la préparation à l'allaitement maternel sont importants. Le vidéo dure 12 minutes. Vous pouvez aussi commander un dépliant et une affiche. (édition révisée, 2003)

Cette ressource n'est pas disponible en français

Vous pouvez le commander à :
Fort Alexander Health Centre
C.P. 70
Pine Falls (Man.) R0E 1M0
Tél. : (204) 367-2208
Téléc. : (204) 367-4587

Coût : ensemble (vidéo, dépliant) – 30 $
10 dépliants – 40 $

VIDÉOS

Pour l'élément Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

Image non-disponible

L'allaitement : des liens pour la vie

Description:
Ce vidéo bien connu fait la promotion de l'allaitement en tant qu'expérience positive et élément important de la tradition et de la culture des Premières nations. Il ne parle pas seulement de la mère et du bébé, mais aussi de toute la famille, des aînés et de l'ensemble de la communauté, y compris des professionnels de la santé. Il dure 15 minutes. (1991))

Cette ressource n'est pas disponible en français

Vous pouvez le commander à :
Centre des ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
Courriel :
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/index.htm

L'art de l'allaitement

Description:
Il s'agit d'un vidéo bien connu produit par la Ligue La Lèche. Il compte trois parties et dure 60 minutes. Des mères, des pères et des professionnels de la santé parlent de l'allaitement avec honnêteté, tendresse et humour. (1994)

Vous pouvez le commander à :
La Ligue La Lèche
CP 29, 18C Industrial Drive
Chesterville (Ont.) K0C 1H0
Tél. : (613) 448-1842
Téléc. : (613) 448-1845
Courriel : laleche@igs.net
Internet : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût : 30 $, plus les frais d'expédition et de manutention et les taxes

Cette ressource n'est pas disponible en français

The Art of Successful Breastfeeding: A Mother's Guide

Description:
Ce vidéo qui s'est valu des prix décrit la préparation à l'allaitement, le début de l'allaitement et la résolution des problèmes courants. Il renseigne sur les bienfaits uniques de l'allaitement afin que les familles puissent faire le meilleur choix concernant l'alimentation des nourrissons et l'allaitement maternel. Il explique clairement comment le sein produit du lait et montre les mesures simples qu'une mère peut prendre pour commencer à allaiter à l'hôpital. Elle aide les mères à venir à bout des problèmes, y compris les mamelons douloureux, les coliques des bébés et la mastite (infection du sein). (1995)

Vous pouvez le commander à :
Beth Miller
The Vancouver Breastfeeding Centre
University of British Columbia
Tél. ou téléc. : (604) 948-2304
Courriel : vlivings@shaw.ca
Internet : www.breastfeedingclinic.com

Coût : 29,99 $, plus les frais d'expédition et de manutention de 6 $ = 35,99 $

Cette ressource n'est pas disponible en français

Breast is Best

Description:
Ce vidéo d'enseignement parle de l'allaitement maternel, du lait maternel et des premiers contacts avec le nouveau-né. Il a été réalisé en Norvège, où presque toutes les nouvelles mères commencent à allaiter et sont bien soutenues dans leur choix. Ce vidéo répond à d'importantes questions sur l'allaitement maternel. Entre autres : pourquoi est-ce que l'allaitement est préférable pour la mère et le bébé, les techniques de l'allaitement et comment venir à bout des mamelons douloureux, de l'engorgement et de la mastite (infection du sein). Le but de ce vidéo est de promouvoir et de protéger l'allaitement maternel. (1995)

Vous pouvez le commander à :
INFACT Canada
6 Trinity Square
Toronto (Ont.) M5G 1B1
Tél. : (416) 595-9819
Téléc. : (416) 591-9355
Courriel : orders@infactcanada.ca
Internet : www.infactcanada.ca

Coût : 60 $, plus les frais d'expédition et de manutention

Cette ressource n'est pas disponible en français

Breastfeeding Your Baby: The Gift that Lasts a Lifetime

Description:
Financé par Santé Canada, ce livret de 17 pages et cette vidéo de 17 minutes offrent de l'information pratique et facile à comprendre. Le livret contient des photos et des dessins qui montrent comment allaiter. La vidéo raconte l'histoire de trois femmes qui allaitent, de leurs bébés et de leurs familles. Les femmes viennent de communautés des Premières nations situées dans des zones urbaines, rurales et isolées de l'Ontario. Les aînés, les membres de la famille, les membres de la communauté et les travailleurs en soins de santé communautaires partagent de l'information et des conseils. (2003)

Vous pouvez les commander à :
Alice Longboat
Adjointe administrative en santé
Chiefs of Ontario
Tél. : (519) 750-1016
Téléc. : (519) 750-1316
Courriel : alice@coo.org
Internet : www.chiefs-of-ontario.org

Coût :
Vidéo, 2 affiches et 2 livrets – 40 $, plus les frais d'expédition
Vidéo seulement – 20 $, plus les frais d'expédition

Cette ressource n'est pas disponible en français

So You Want to Have a Healthy Baby

Breastfeeding Teachings

Description:
Ce vidéo aide à informer les parents des communautés des Premières nations sur l'importance de l'allaitement maternel. Il est disponible en VHS et en DVD. (2004)

Vous pouvez le commander à :
Fort Alexander Health Centre
C.P. 70
Pine Falls (Man.) R0E 1M0
Tél. : (204) 367-2208
Téléc. : (204) 367-4587

Coût : 40 $

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

MATÉRIEL POUR LES MAMANS
pour l'élément Évaluation de la nutrition, éducation et conseils

Celebrating Pregnancy! et Celebrating New Life!

Description:
Ces deux cahiers d'exercice sont pleins de couleur et faciles à lire. Le premier est destiné aux femmes enceintes et le deuxième, aux femmes qui ont des bébés. Il parle principalement de la nutrition pendant et après la grossesse. Ils ont été conçus pour les femmes ayant de nombreux antécédents culturels différents, y compris les femmes des Premières nations. (1995)

Vous pouvez les commander à :
OPTIONS Services to Communities Society
6846, autoroute King George, bureau 100
Surrey (C.-B.) V3W 4Z9
Tél. : (604) 596-4321
Téléc. : (604) 572-7413

Ces cahiers ne sont pas disponibles en français

Coût : 3 $ chacun

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Description:
Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement a pour but d'aider les gens à choisir des aliments santé. Le côté de la feuille qui illustre un arc-en-ciel divise les aliments dans quatre groupes et décrit la sorte d'aliments qu'il faut choisir pour manger sainement. L'autre côté du guide alimentaire aide les gens à déterminer de quelle quantité des aliments de chaque groupe ils ont besoin chaque jour. Il indique la grosseur des portions des différents aliments. L'information que l'on retrouve dans le guide vise toutes les personnes de quatre ans et plus. Vous pouvez adapter le guide pour inclure des aliments traditionnels et de remplacement pour les quatre groupes. (1992)

Vous pouvez aussi commander un livret appelé *Pour mieux se servir du guide alimentaire*. On y trouve d'autres informations pour aider les gens à bien utiliser le guide.0

Vous pouvez le commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html

Guides des aliments traditionnels

Il existe des guides alimentaires qui se concentrent sur les aliments traditionnels pour les Premières nations et les Inuits.

Demandez à la personne-ressource du PCNP de votre région si un tel guide a été mis au point dans votre région. Consultez la liste des personnes-ressources dans la Section 7.

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine

Description:
Ce guide aide les gens à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Son but est d'aider les Canadiens à prévenir certaines maladies et à profiter de la vie au maximum. Comme le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, ce guide utilise un arc-en-ciel. Il décrit les trois principaux types d'activité physique pour développer l'endurance, la souplesse et la force. Il montre comment se fixer des buts et comment commencer à être actif. Il énumère les bienfaits de l'activité physique et les risques que l'inactivité représente pour la santé. (1998)

Vous pouvez aussi commander un cahier d'accompagnement qui donne plus d'information pour aider les gens à bien utiliser le guide.

Vous pouvez le commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995 ou 1 888 334-9769
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html

Partir du bon pied : Guide de grossesse et d'accouchement

Description:
Ce manuel sur la grossesse et l'accouchement contient des textes et des illustrations. Il comprend de l'information médicale complète, allant de la période précédant la grossesse jusqu'aux tous premiers jours à la maison avec le bébé. Étant donné qu'il est structuré comme un journal, les femmes peuvent l'utiliser pour prendre des notes pendant leurs visites prénatales, écrire ce qu'elles pensent et ressentent et noter les questions qu'elles pourraient vouloir poser à leur médecin pendant leur prochaine visite. (2000)

Vous pouvez le commander à :
La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
780, promenade Echo
Ottawa (Ont.) K1S 5R7
Tél. : 1-877-519-7999
Téléc. : (613) 730-4314
Internet : www.sogc.org

Coût : 14,93 $, y compris les frais d'affranchissement et de manutention

Pour un bébé en santé (guide alimentaire)

Description:
Cette feuille détachable en couleur est fondée sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Elle comprend des aliments traditionnels des Premières nations ainsi que des aliments disponibles en magasin. Son but est d'aider les femmes à comprendre comment les quatre groupes d'aliments aident à former un bébé fort et en santé. (2001)

Vous pouvez le commander à :
Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (Ont.) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Téléc. : (613) 954-8107
Courriel :
publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Internet : http://
www.hc
sc.gc.ca/dgspni/pga/
crp/crp_imprimes.htm

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

Image non-disponible

10 Bonnes raisons pour allaiter

Description:
Cette brochure s'adresse aux nouveaux parents à qui elle donne des renseignements sur les bienfaits de l'allaitement et du lait maternel comme le meilleur aliment pour leur nourrisson.

Vous pouvez le commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa, ON K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995 ou 1-888-334-9769
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/reasons_to_bf_f.pdf

Image non-disponible

10 Précieux conseils pour allaiter avec succès

Description:
Cette brochure contient des conseils qui s'adressent aux nouvelles mamans ; cette brochure traite des notions fondamentales de l'allaitement et explique, en termes clairs, comment maman et nourrisson « apprennent à allaiter ».

Vous pouvez le commander à :
Publications Santé Canada
Ottawa, ON K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995 ou 1-888-334-9769
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/10tips_brfeeding_f.pdf

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

LIVRES DE RECETTES

Cette ressource n'est pas disponible en français

100 Meals for Under a Loonie per Serving

Description:
Ce livre de recettes a été utilisé dans plusieurs ateliers sur les cuisines communautaires. Les recettes sont faciles à préparer et nutritives. (1994)

Vous pouvez le commander à :
Nanaimo Community Kitchens
271, rue Pine
Nanaimo (C.-B.) V9R 2B7
Tél. :(250) 753- 7470
Téléc. : (250) 753-9335
Courriel : nanaimo.communitykitchens@hotmail.com
Internet : www.nanaimocommunitykitchens.org

Coût :
8 $ + 2 $ pour les frais d'expédition = 10 $

Cette ressource n'est pas disponible en français

The Basic Shelf Cookbook

— City of York Health Unit

Description:
Toutes les recettes qu'on y présente peuvent être réalisées à partir des mêmes ingrédients nutritifs et bon marché. La plupart des ingrédients utilisés ont une longue durée de conservation (se gardent longtemps) et n'ont pas besoin d'être réfrigérés. Toutes les recettes sont faibles en gras, ont bon goût et utilisent de manière délicieuse les haricots et les pois secs et les lentilles. Elles sont rapides et faciles à préparer même pour les personnes qui ne cuisinent pas beaucoup. Vous n'avez pas besoin de matériel spécial pour réaliser les recettes. Ce livre est écrit pour les personnes qui ont de faibles revenus, qui n'ont pas beaucoup d'espace de rangement ou de grande cuisine et qui ne peuvent pas aller très souvent à l'épicerie. Ce livre prouve qu'on peut s'alimenter à bon marché sans renoncer à la qualité et au bon goût. (2e version révisée, 2003)

Vous pouvez le commander à :
Association canadienne de santé publique
Centre de documentation sur la santé
1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa (Ont.) K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769
Téléc. : (613) 725-9826
Courriel : hrc@cpha.ca
Internet : www.cpha.ca (www.cpha.ca/english/hrc/hrcpubs/index.htm)

Coût : 6,95 $, plus les frais d'expédition et les taxes

Image non-disponible

Cette ressource n'est pas disponible en français

Community Kitchens Cookbook and Shopping Guide

Description:
Il s'agit d'un guide pour préparer des repas santé en utilisant des aliments bon marché. On peut l'utiliser à la maison ou dans une cuisine communautaire. Le guide offre des conseils sur la planification des menus, l'achat des aliments et la salubrité alimentaire. Il met en vedette certaines recettes préférées de cuisine communautaire qui coûtent moins d'un dollar par portion. (2003)

Vous pouvez le commander à :
Kamloops FoodShare
a/s 231, Sunhill Court
Kamloops (C.-B.) V2E 2P5
Tél. et téléc. : (250) 372-0815
Internet : www.communitykitchens.ca
(www.communitykitchens.ca/images/pdf/Food_Security_Resource_Materials.pdf)

Coût : 18, plus 10 % pour les frais d'expédition

Cette ressource n'est pas disponible en français

Instant Chef

Description:
Il s'agit d'un ensemble de livres de cuisine proposant des repas simples préparés à partir d'aliments bon marché. On peut encore se procurer les volumes 1,2 et 4. (1998)

Vous pouvez les commander à :
Bookstore
Grant MacEwan Community College
Mill Woods Campus
7319, 29e Avenue
Edmonton (Alb.) T6K 2P1
Tél. : (780) 497-4082
Courriel : barroni@macewen.ca

Coût :
9,95 $ chacun

Image non-disponible

Cette ressource n'est pas disponible en français

La santé au menu

— par Karen Graham

Description:
Ce livre de recettes unique vous présente des repas le pour un mois complet. Il contient 250 belles photographies en couleur et est facile à lire. Les repas légers (à basses calories) sont délicieux, nutritifs et faciles à préparer. La photographie de chaque repas démontre la grosseur réelle d'une portion. Les gens peuvent très facilement voir ce qu'il faut manger et la grosseur de la portion à manger pour être en bonne santé.

Vous pouvez le commander à :
Association canadienne de santé publique
Centre de documentation sur la santé
1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa (Ont.) K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769
Téléc. : (613) 725-9826
Courriel : hrc@cpha.ca
Internet : www.cpha.ca/english/hrc/hrcpubs/index.htm

Coût : 29,95 $, plus les frais d'expédition et les taxes (couverture souple : 19,95 $)

RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

OÙ TROUVER D'AUTRES RESSOURCES

Plusieurs compagnies et organisations offrent des ressources éducatives sur la grossesse et la nutrition, l'allaitement et l'alimentation des bébés. Certains ont des catalogues gratuits que vous pouvez commander pour vous aider à décider ce que vous voulez acheter. Certains ont des sites Web où l'on peut trouver de l'information.

Directional Learning

Cette compagnie a des catalogues sur :

- le matériel d'enseignement sur la nutrition
- les ressources éducatives sur l'accouchement

Le deuxième catalogue comprend l'affiche *A Mother's Gift* dont il est question dans ce Guide à la page 8–20.

Vous pouvez commander les catalogues à :
Directional Learning Canada
480, rue Washington
C.P. 369
Elora (Ont.) N0B 1S0
Tél. : (519) 846-5397
Téléc. : 1-800-377-7704 ou (519) 846-9791
Courriel : dirlearn@albedo.net
Internet : www.directionallearning.ca

INFACT Canada Breastfeeding Promotional Resources

Description:
Le sigle INFACT veut dire Infant Feeding Action Coalition (coalition d'action pour l'alimentation des nourrissons). L'organisme produit des affiches, des vidéos, des livrets, des t-shirts, des étiquettes, des cartes, des macarons et une trousse de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. Vous pouvez aussi devenir un membre d'INFACT. Vous recevrez alors son bulletin et obtiendrez un rabais à l'achat de ses ressources. Vous pouvez consulter son catalogue sur son site Web.

Vous pouvez commander les ressources à :
INFACT Canada
6 Trinity Square
Toronto, ON M5G 1B1
Tél. : (416) 595-9819
Téléc. : (416) 591-9355
Courriel : orders@infactcanada.ca
Internet : www.infactcanada.ca

Coût :
Affiches, étiquettes, macarons, etc. – les prix varient
T-shirt (divers) – 20 $, plus les frais d'expédition
Trousse d'action pour la Semaine mondiale de l'allaitement maternel – 40 $, plus les frais d'expédition
Adhésion (comprend 4 bulletins par an) – 55 $

La Leche League Canada

Description:
La Lèche League produit de nombreuses ressources éducatives. Vous trouverez quelques-unes des plus populaires dans les listes de ressources pour l'allaitement fournies ailleurs dans cette section du Guide. Son site Web comprend de l'information sur l'allaitement. On y trouve aussi un catalogue dans lequel vous pouvez faire des recherches par catégorie ou en tapant des mots clés. Vous pouvez aussi devenir membres de La Lèche League Canada. Vous recevrez alors son bulletin et obtiendrez un rabais à l'achat de ses ressources.

Vous pouvez commander les ressources à :
La Leche League Canada
C.P. 29, 18C, promenade Industrial
Chesterville (Ont.) K0C 1H0
Tél. : (613) 448-1842
Téléc. : (613) 448-1845
Courriel : laleche@igs.net
Internet : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût :
Ressources – les prix varient
Adhésion – 40 $

Superior Medical Canada & Childbirth Care Canada

Cette compagnie peut vous fournir les catalogues suivants :

- Childbirth Graphics (des graphiques sur l'accouchement)
- Health EDCO (ressources éducatives sur la santé)
- vidéos Injoy
- livrets, brochures et fiches d'information sur certains sujets liés à la grossesse (par Krames)

Vous pouvez commander les catalogues à :
Childbirth Care Canada
a/s Superior Medical Limited
520, promenade Champagne
Downsview (Ont.) M3J 2T9
Tél. : 1 800 268-7944 ou (416) 635-9797
Téléc. : (416) 635-8931
Courriel : info@superiormedical.com
Internet : www.superiormedical.com

Autres sites Web

Breastfeeding.Com

www.breastfeeding.com

Description:
Les auteurs de ce site Web le décrivent comme « le site no 1 pour l'information sur l'allaitement maternel, le soutien et l'attitude nécessaire ». Il offre un large éventail de renseignements sur l'allaitement et en décrit les bienfaits. Deux éléments utiles sont les « photo essays » (photos accompagnées de textes) et de courts vidéoclips qui montrent comment bien placer le bébé, comment assurer une bonne succion et comment exprimer le lait maternel. Le site offre des conseils pouvant aider une femme qui retourne au travail ou à l'école à continuer d'allaiter. On y trouve aussi des dessins et articles amusants.

Catalogue du PACE et du PCNP

www.ssjs.hc-sc.gc.ca/Library

Description:
Le catalogue du PACE et du PCNP offre une liste de produits et de ressources développés ou utilisés par les projets du PACE (Programme d'action communautaire pour les enfants) et de la composante du DGSPSP (hors réserves) du PCNP à travers le Canada. Ce catalogue comprend une foule de produits et de ressources, y compris des livres, des dépliants, des vidéos et des boîtes à outils. La base de données offre une brève description de ces ressources ainsi que de l'information sur leur coût et l'endroit où on peut se les procurer.

Répertoire de projets du PACE et du PCNP pour le FPN

www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/programs-mes/npf_projects_f.html

Description:
Le Fonds des projets nationaux (FPN) du PACE et du PCNP a pour but d'appuyer les objectifs du PACE (Programme d'action communautaire pour les enfants) et de la composante de la DGSPSP (hors réserves) du PCNP. Le but du Fonds est de soutenir des projets ponctuels, parrainés par des organismes bénévoles, sans but lucratif et non gouvernementaux, ayant une portée nationale et qui se traduisent par un renforcement des projets du PACE et du PCNP. Le Répertoire du FPN présente une liste et une description des projets du FPN ainsi que des liens pour télécharger les ressources disponibles.

Childbirth.Org

www.childbirth.org

Description:
Ce site Web réunit de nombreuses sources d'information sur la grossesse, l'accouchement et les premiers mois de vie. Par exemple, on y trouve un lien à un calendrier de croissance du bébé une semaine à la fois et de l'information sur l'exercice pendant la grossesse, l'allaitement et le début de l'alimentation solide. Le site comprend une librairie virtuelle offrant des livres, des revues sur la grossesse et des vidéos.

Ressources des commissions provinciales des produits laitiers

Description:
Votre commission provinciale des produits laitiers pourrait avoir des ressources utiles sur la nutrition. Un bon exemple est un jeu de fiches alimentaires. Chacune des 50 fiches a une photographie en couleur d'un aliment. Les noms des aliments sont écrits à l'arrière de chaque fiche, en français et en anglais. Les cartes peuvent servir à de nombreuses activités, par exemple, pour montrer quels aliments font partie de chaque groupe d'aliments et comment préparer des repas équilibrés. Une autre bonne ressource est un graphique montrant comment bien s'alimenter pendant la grossesse ou l'allaitement.

Pour obtenir une liste de personnes-ressources provinciales, allez au site Web de la Commission canadienne du lait.

Commission canadienne du lait
Édifice 55, Promenade de la CCN
Ferme expérimentale centrale
960, avenue Carling
Ottawa (Ont.) K1A 0Z2
Tél. : (613) 792-2000
Téléc. : (613) 792-2009
Courriel : cdc-ccl@agr.gc.ca
Internet : www.cdc.ca/CDC/main_f.asp?catid=88

Annexes

ANNEXES

TABLE DES MATIÈRES

ANNEXE A — A-I
PCNP-VPNI : Buts et principes du programme

ANNEXE B — B-I
Modèle du PCNP-VPNI

ANNEXE C — C-I
Exemple de formulaire de plan de travail du PCNP-VPNI

ANNEXE D — D-I
Exemple de formulaire de rapport final (de fin d'année) du PCNP-VPNI

ANNEXE E — E-I
Exemple de description de poste

ANNEXE F — F-I
Rôles de certains partenaires des projets

ANNEXE G — G-I
Services de santé non assurés

ANNEXE H — H-I
Comment vous assurer que votre cuisine est sécuritaire

ANNEXE I — I-I
Comment vous assurer que vos aliments sont salubres

ANNEXE A

PCNP-VPNI : BUTS ET PRINCIPES DU PROGRAMME

Introduction

Cette annexe présente la vision, les buts et les principes du Programme canadien de nutrition prénatale – volet des Premières nations et des Inuits (PCNP-VPNI). On peut aussi les trouver dans les Lignes directrices et le Cadre du programme (voir l'Annexe B).

ANNEXE A

PCNP-VPNI : BUTS ET PRINCIPES DU PROGRAMME

Vision

Voici la vision du Programme canadien de nutrition prénatale, volet des Premières nations et des Inuits (PCNP-VPNI) :

> *Dans les communautés de Premières nations et Inuits, à titre de pourvoyeuses de la vie, les femmes jouissent d'une santé optimale et on donne aux générations à venir un départ dans la vie le plus sain possible.*

Objectif général du programme

À partir de cette vaste vision, l'objectif ou la mission du PCNP-VPNI est d'**améliorer la santé nutritionnelle des mères et des bébés** :

> *Par la composante Premières nations et Inuits du Programme canadien de nutrition prénatale, on crée des conditions qui favorisent l'épanouissement de la santé des mères et des nourrissons.*

But et objectifs

Le but du PCNP-VPNI est :

> *d'améliorer la santé nutritionnelle des mères et de leurs nourrissons en élargissant la gamme de services offerts aux femmes, à un stade plus précoce de leur grossesse et pour une période plus longue après l'accouchement, en se concentrant particulièrement sur les femmes à risque.*

Pour atteindre ce but, on a fixé les objectifs suivants :

1. Améliorer la qualité du régime alimentaire des femmes de Premières nations et des Inuites pendant la grossesse et l'allaitement.
2. Faciliter l'accès des femmes de Premières nations et des Inuites admissibles au programme, particulièrement les femmes à risque, à l'information, aux services et aux ressources en matière de nutrition.
3. Augmenter la proportion de femmes qui allaitent et la durée moyenne de l'allaitement.
4. Améliorer les perspectives d'apprentissage et de perfectionnement des personnes qui participent au programme.
5. Augmenter le nombre de nourrissons alimentés adéquatement pour leur âge au cours des douze premiers mois.

Principes directeurs

Tous les programmes du PCNP-VPNI doivent fonctionner en respectant les quatre principes suivants. Les activités dans le cadre des programmes :

1. **sont fondées sur la culture, s'appuient sur la communauté et progressent au rythme de la communauté.**
   Dans le cadre du Programme, les communautés des Premières nations et des Inuits sont responsables de la planification, de la mise en œuvre et de l'évaluation de leur programme et de la prise de décisions connexes d'une manière qui correspond à leurs croyances et à leurs pratiques.
2. **sont intégrées aux programmes de la communauté et liées à d'autres initiatives.**
   Les liens avec d'autres initiatives peuvent être établis de façon à optimiser les ressources du programme, à améliorer la qualité et l'efficacité du PCNP et à éviter le dédoublement des services.
3. **sont durables et responsables et les processus d'évaluation sont clairement identifiés.**
   Les projets offriront des services et des activités de haute qualité qui auront une incidence positive sur la santé des femmes et des nourrissons des Premières nations et des Inuits. Les processus d'évaluation du PCNP seront simples et complets.
4. **permettront de renforcer les capacités et la formation.**
   La coordination ciblée de la formation et du perfectionnement, à la fois aux échelons communautaire et régional, améliorera l'exécution du programme et la présentation de rapports de projets.

ANNEXE B

MODELE DU PCNP-VPNI

Introduction

Cette annexe comprend un diagramme pleine page du modèle du PCNP-VPNI. Il montre que les principes, les éléments du programme et son but sont tous reliés les uns aux autres. Le modèle est décrit de manière détaillée à la page 1–6.

APPENDIX B

MODELE DU PCNP-VPNI

ANNEXE C

EXEMPLE DE FORMULAIRE DE PLAN DE TRAVAIL DU PCNP-VPNI

Introduction

Un plan de travail (parfois appelé une proposition) est un aperçu des activités que vous prévoyez réaliser pendant l'année financière. Le plan de travail devrait indiquer ce que vous allez faire, qui sera impliqué et combien vous croyez que les activités coûteront.

Pendant l'année financière, vous allez mener à bien les activités indiquées dans votre plan de travail. Dans la plupart des régions, il faut fournir des mises à jour du plan de travail quelques fois par année. Il faut aussi présenter un rapport final (voir l'Annexe B).

Dans cette annexe, nous présentons un exemple de formulaire de plan de travail pour vous donner une idée de ce que l'on trouve dans un tel plan. Il se peut que le formulaire que vous devez utiliser dans votre région soit différent. La personne-ressource du PCNP de votre région pourra vous fournir le formulaire que vous devez utiliser.

Programme canadien de nutrition prénatale – Exemple de formulaire de plan de travail

(veuillez demander à la personne-ressource du PCNP de votre région de vous indiquer le formulaire à utiliser dans votre région)

Communauté :	**Personne-ressource :**	**Poste :**	
Financement total :	**Téléphone :**	**Télécopieur :**	**Courriel :**

LE NOUVEAU PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE A TROIS ÉLÉMENTS DE BASE :

1. Évaluation de la nutrition, éducation et conseils;
2. Nutrition maternelle; et
3. Promotion de l'allaitement, éducation et soutien.

On peut atteindre le but global du PCNP (l'amélioration de la santé nutritionnelle des mères et des bébés) par l'intermédiaire de ces trois éléments. Par conséquent, au moins 75_% de votre financement total doit être utilisé pour soutenir ces éléments de base au moyen d'activités qui répondent aux besoins de votre communauté. **Veuillez consulter les lignes directrices du programme.**

Éléments de base (au moins 75_% du financement)	**Activités**	**Échéancier**	**Responsabilité**	**Budget**	**Résultats prévus**	**Résultats réels** (à remplir à la fin de l'année)
Évaluation de la nutrition, éducation et conseils						
Nutrition maternelle						

Éléments de base (au moins 75_% du financement)	Activités	Échéancier	Responsabilité	Budget	Résultats prévus	Résultats réels (à remplir à la fin de l'année)
Promotion de l'allaitement, éducation et soutien						

PAS PLUS DE 25_% DU FINANCEMENT DOIT SERVIR À SOUTENIR DES ACTIVITÉS QUI AIDENT LES FEMMES À ACCÉDER À VOTRE PROGRAMME ET(OU) QUI NE SONT PAS DIRECTEMENT RELIÉES À LA NUTRITION, MAIS QUI SONT NÉCESSAIRES POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES MÈRES ET DES BÉBÉS DANS VOTRE COMMUNAUTÉ ET POUR LESQUELLES IL N'Y A PAS D' AUTRE FINANCEMENT DANS VOTRE COMMUNAUTÉ.

Éléments de base (au moins 75_% du financement)	Activités	Échéancier	Responsabilité	Budget	Résultats prévus	Résultats réels (à remplir à la fin de l'année)
Activité pour faciliter l'application du programme OR Activité pour améliorer la santé, pour laquelle aucun autre financement n'est disponible						

VEUILLEZ INDIQUER BRIEVEMENT COMMENT VOUS ALLEZ INTÉGRER LES QUATRE PRINCIPES DU **PCNP** DANS VOS ACTIVITÉS :

Adapté à la culture	
Formation et renforcement des capacités	
Liens avec d'autres services	
Obligation de rendre des comptes et évaluation	

Préparé par	Date	Signature du superviseur (le cas échéant)

ANNEXE D

EXEMPLE DE FORMULAIRE DE RAPPORT FINAL DU PCNP-VPNI

Introduction

La présentation des rapports ne se fait pas de la même façon dans toutes les régions. Dans cette annexe, nous présentons un exemple de formulaire de rapport de fin d'année afin de vous donner une idée de ce dont un tel formulaire pourrait avoir l'air. Il se peut que le formulaire que vous devez utiliser dans votre région soit différent. La personne-ressource du PCNP de votre région pourra vous remettre les formulaires que vous devez utiliser.

Le rapport final (ou de fin d'année) est accompagné d'une feuille de suivi. Pendant l'année financière, vous pouvez utiliser la feuille de suivi pour inscrire l'information dont vous aurez besoin pour rédiger votre rapport de fin d'année. De cette façon, il vous faudra moins de temps et d'effort pour préparer votre rapport final.

PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE (PCNP)

Exemple du formulaire pour le rapport final

La personne ressource du PCNP de votre région peut vous fournir les formulaires que vous devez remplir dans votre région

PARTIE A : RENSEIGNEMENTS DE BASE

Nom de la communauté ou des communautés desservies par votre programme :

_____

Adresse : _____

_____

_____ Code postal : _____

Téléphone :( )_____ Télécopieur :( )_____

Courriel : _____

Personne-ressource du PCNP : _____ Titre : _____

IMPORTANT :

Chaque année, les responsables des programmes s'inscrivant dans le PCNP doivent diffuser certains renseignements au moyen de plans de travail et de rapports de milieu et de fin d'année. Le présent formulaire vise à faciliter la production des rapports de fin d'année.
Vous y trouverez des questions marquées d'un astérisque (*) auxquelles il faut obligatoirement répondre. Nous vous encourageons toutefois à répondre également aux questions non obligatoires. Elles exigent des réponses courtes qui fournissent des données significatives sur votre programme, et nous permettent de brosser un tableau plus complet du PCNP à la grandeur du Canada.

Fiche de suivi : La fiche de suivi ci-annexée pourra vous aider à consigner des renseignements importants au cours de la prochaine année.

1* Combien de collectivités avez-vous desservi dans le cadre du PCNP? *(indiquer le nombre)*

_____

2

A.* **Nombre total de femmes admissibles.** Au cours de la dernière année, combien de femmes enceintes ou donnant le sein y avait-il dans votre communauté / vos communautés?

_____

B.* **Nombre total des participantes au PCNP.** Au cours de la dernière année, combien de femmes enceintes ou donnant le sein ont participé à vos activités du PCNP?

_____

C.* Nombre de femmes admissibles qui n'ont pas participé au PCNP (question 2A moins question 2B).

_____

D. D'après vous, quelle ou quelles raisons les **plus** communes expliquent - si tel est le cas - que des femmes enceintes ou donnant le sein n'ont pas participé à votre programme?

- ❑ Elles ne connaissaient pas l'existence du service
- ❑ Elles ont refusé de participer
- ❑ Elles ont pu accéder à ce genre de services ailleurs
- ❑ Elles n'en voyaient pas la nécessité
- ❑ Autre (préciser) : _____

E. Les partenaires masculins ont-ils pris part aux activités que vous avez menées dans le cadre du PCNP?

❑ Tout à fait ❑ Un peu ❑ Pas du tout

F. Décrivez brièvement la participation des partenaires masculins aux activités.

_____

_____

_____

G.* Reportez-vous à la réponse 2B. À quel point de la grossesse les participantes ont-elles accédé pour la première fois au programme PCNP cette année?

_____ Avant la grossesse pour se renseigner
_____ Dans le premier trimestre de la grossesse
_____ Dans le deuxième trimestre de la grossesse
_____ Dans le troisième trimestre de la grossesse
_____ Après la naissance de l'enfant
_____ Ne sait pas

Total : _____ (le total devrait correspondre à la réponse 2B)

PARTIE B : ACTIVITÉS DU PROGRAMME

3 Quels services ou activités figurant sous les rubriques Éléments de base et Éléments d'appui offrez-vous? *(cochez toutes les réponses pertinentes)*

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX ***(au moins 75 % du financement)***

Évaluation de la nutrition, éducation et conseils :

- ❑ Évaluation de l'alimentation
- ❑ Consultation et sensibilisation à une saine alimentation sur une base individuelle
- ❑ Consultation et sensibilisation en groupe à une saine alimentation
- ❑ Préparation des aliments pour bébé
- ❑ Autre (préciser) :_____

Alimentation de la mère :

- ❑ Boîtes, sacs et paniers de nourriture
- ❑ Bons de nourriture
- ❑ Enseignements traditionnels et culturels
- ❑ Leçons de cuisine ou cuisines communautaires
- ❑ Suppléments vitaminiques et minéraux
- ❑ Autre (préciser) :_____

Promotion de l'allaitement maternel, éducation et soutien :

- ❑ Séances de formation et ateliers
- ❑ Appui individuel
- ❑ Groupe d'appui
- ❑ Programmes d'appui des pairs ou de jumelage
- ❑ Enseignements traditionnels et culturels
- ❑ Matériels
- ❑ Autre (préciser) :_____

ÉLÉMENTS DE SOUTIEN ***(pas plus de 25 % du financement)***

- ❑ Formation du personnel
- ❑ Enseignements traditionnels et culturels
- ❑ Garde d'enfants
- ❑ Sécurité de l'enfant
- ❑ Déplacements
- ❑ Mesures incitatives
- ❑ Séances d'exercice
- ❑ Planification familiale et éducation sexuelle
- ❑ Éducation avant la conception
- ❑ Sensibilisation au SAF/EAF
- ❑ Abandon du tabagisme
- ❑ Counselling entourant l'abus de drogue et d'alcool
- ❑ Soutien pendant la grossesse
- ❑ Éducation parentale
- ❑ Achat de documents de référence ou de matériel didactique
- ❑ Autre (préciser) :_____

Veuillez noter que vous pouvez obtenir des tire-lait dans le cadre des SSNA.

4 Parmi les services et activités s'inscrivant dans le PCNP que vous offrez, qu'est-ce qui connaît le plus de succès? Pourquoi?

_____
_____
_____
_____
_____

5* Veuillez indiquer les agences, programmes et entreprises avec lesquels vous avez travaillé pour dispenser vos services et activités s'inscrivant dans le PCNP. *(cochez toutes les bonnes réponses)*

Organisme	Partenaire de votre programme? Oui / Non	Cette année, combien de fois avez-vous travaillé avec cet organisme?				
		Une	Quelques-unes	Toutes les semaines	Tous les mois	Autre
❑ Centres d'amitié						
❑ Entreprises locales						
❑ Groupes et organismes de charité ou sans but lucratif						
❑ Écoles et établissements d'enseignement						
❑ Autres programmes financés par le gouvernement fédéral						
❑ Autres programmes financés par un gouvernement provincial ou territorial						
❑ Autre (préciser) :						

6 Dans une **semaine typique**, combien d'heures les groupes de personnes suivants ont-ils alloué au PCNP cette année? Veuillez indiquer un nombre pour chacun des postes.

TITRE	N'a pas participé	De quelle source provenait les fonds?			Estimez le nombre d'heures et encerclez « par semaine » OU « par mois » OU « par an »
		Fonds du PCNP	Fonds autre que celui du PCNP	Bénévole non rémunéré	
Infirmière en santé communautaire (ISC)					___ par semaine OU par mois OU par an
Représentant en santé communautaire (RSC) ou adjoint					___ par semaine OU par mois OU par an
Employé du projet communautaire de PCNP					___ par semaine OU par mois OU par an
Aîné					___ par semaine OU par mois OU par an
Consultante en lactation					___ par semaine OU par mois OU par an
Personne bénévole					___ par semaine OU par mois OU par an
Nutritionniste ou diététiste					___ par semaine OU par mois OU par an
Autre					___ par semaine OU par mois OU par an

PARTIE C : OBJECTIFS DU PROGRAMME

But général : Améliorer la santé des nouveau-nés.

7* A. Du nombre total de participantes au PCNP (voir la question 2B) :

Combien ont donné naissance à un bébé _____
Combien ont eu des jumeaux, des triplets, etc. _____
Combien ont fait une fausse couche _____
Combien n'ont pas encore accouché _____
Combien ne font plus l'objet d'un suivi ou ont quitté la région _____

B. Chez les femmes qui ont donné naissance, combien y a-t-il eu de naissances vivantes entre le 1er avril 2004 et le 31 mars 2005? _____

C. Pour chacune des catégories de poids suivantes, combien de bébés sont nés?

_____ <5 lb 9 oz (<2500 g)
_____ 5 lb 9 oz à 8 lb 11 oz (2500 g - 4000 g)
_____ >8 lb 11 oz (>4000 g)
_____ Poids inconnu
Total :_____ (devrait correspondre à la réponse 7B)

Objectif n° 1 : Améliorer l'alimentation des femmes enceintes ou donnant le sein.

8 Parmi les suivants, quels services d'alimentation maternelle votre programme a-t-il organisé, combien de femmes y ont eu recours et à quelle fréquence?

Service	Offert en vertu de votre programme?	Combien de femmes ont reçu ce service?	Habituellement, combien de fois cette année une femme inscrite à votre programme a-t-elle reçu ce service?				
			Une	Quelques-unes	Toutes les semaines	Tous les mois	Autre
Bons de nourriture							
Paniers ou boîtes de nourriture							
Cuisines communautaires							

Objectif n° 2 : Accroître l'accès à des services d'alimentation, surtout pour les femmes à risque.

9*

A. Combien de femmes enceintes participant au PCNP présentaient les facteurs de risque suivants :

_____ Âgée de 16 ans ou moins
_____ Fumeuse
_____ Enceinte de jumeaux ou de triplets
_____ Perte de poids ou faible prise de poids pendant la grossesse
_____ Enceinte moins de 12 mois après une grossesse
_____ Consommatrice de drogues ou d'alcool
_____ Diabétique pendant la grossesse
_____ Diabétique avant la grossesse
_____ Autre (préciser) :_____

B. Combien de participantes au PCNP ont été dirigées vers les services suivants :

_____ Centre de désintoxication
_____ Programme sur le diabète ou conseiller en la matière
_____ Nutritionniste ou diététiste
_____ Médecin
_____ Banque alimentaire
_____ Consultante en lactation
_____ Travailleur en santé mentale
_____ Programme d'intervention auprès de la petite enfance
_____ Guérisseur traditionnel
_____ Sage-femme
_____ Services sociaux
_____ Infirmière praticienne
_____ Programme de soutien à la famille ou préposé à un tel programme
_____ Autre (préciser) :_____

Objectif n° 3 : Accroître le nombre d'enfants nourris au sein et la durée de l'allaitement maternel.

10* A. Comment les bébés des participantes au PCNP (réponse 7B) étaient-ils nourris à la naissance?

_____ Nombre de bébés nourris au sein (le lait maternel forme au moins les deux-tiers de l'alimentation du bébé)
_____ Nombre de bébés nourris à la bouteille
_____ Nombre de bébés pour lesquels on ne détient aucune information à ce sujet
Total : _____ (devrait correspondre à la réponse 7B)

B. Parmi les bébés nourris au lait maternel, pendant combien de temps recevaient-ils le sein?

_____ Moins de 3 mois
_____ De 3 à 6 mois
_____ Plus de 6 mois
_____ Les bébés ne sont pas encore sevrés (le 31 mars 2005)

Objectif n° 4 : Accroître les connaissances du personnel et des participantes, de même que leurs occasions d'acquérir des compétences.

11 Veuillez indiquer des activités de formation pertinentes auxquelles a participé le personnel affecté au PCNP.

Sujet ou accent de la formation	**Durée des séances**	**Nombre de participantes du PCNP qui ont participé**	**Liste du personnel ayant participé (par exemple les ISC, les RSC et les coordonnateurs de projet)**

12 Décrivez brièvement comment les participantes ont augmenté leurs connaissances et leurs compétences (avant la conception, pendant la grossesse ou l'allaitement) grâce au PCNP.

_____
_____
_____

Objectif n° 5 : Accroître le nombre de bébés recevant une nourriture convenant à leur âge pendant les 12 premiers mois.

13 Des bébés nés des participantes au PCNP, combien on commencé à manger de la nourriture solide :

_____ Avant 4 mois
_____ Entre 4 et 6 mois
_____ Après 6 mois
_____ Ne sait pas

PARTIE D : DANS VOS MOTS

14 Décrivez brièvement la façon dont vous avez intégré la culture et les traditions au PCNP.

15 Veuillez décrire une ou deux leçons tirées de la prestation des services s'inscrivant dans le PCNP.

16 Veuillez partager une ou deux réussites.

17 A. Veuillez commenter les communications et l'aide fournies par la DGSPNI pour l'exécution et l'amélioration du PCNP dans la dernière année. Dites ce que vous pensez des occasions de formation et des documents de référence que la DGSPNI a mis à votre portée.

B. Auriez-vous des suggestions ou des recommandations à transmettre à la DGSPNI afin d'améliorer le Programme ou de vous aider?

Veuillez acheminer ce rapport à :

DÉFINITIONS

Financement

Montant total du financement accordé à votre collectivité pour concevoir et organiser les activités s'inscrivant dans le PCNP.

Allaitement maternel

Nous jugeons qu'une femme allaite son enfant si le lait maternel compte pour au moins 2/3 de la diète du nourrisson.

Autres programmes financés par le gouvernement fédéral

Pour n'en nommer que quelques-uns, il s'agit de programmes tels que le Programme d'aide préscolaire à l'intention des Autochtones, de l'Initiative sur le diabète chez les Autochtones, des soins à domicile et en milieu communautaire.

Autres programmes financés par un gouvernement provincial ou territorial

Ces programmes varient dans chaque province et territoire.

Nourriture solide

Tout aliment autre que le lait maternel et les préparations pour nourrissons. Le Pablum et les céréales constituent bien souvent la première nourriture « solide » donnée à l'enfant.

ANNEXE E

EXEMPLE DE DESCRIPTION DE POSTE

Introduction

Une description de poste décrit brièvement ce qu'on attend des intervenantes. Cela comprend leurs heures de travail, à qui elles doivent présenter des rapports et les activités dont elles s'occupent.

Dans cette annexe se trouve un exemple de description de poste qui énumère les activités générales auxquelles une intervenante du PCNP pourrait participer. Bien que les projets ne se déroulent pas tous de la même façon, vous pourrez utiliser cet exemple de description de poste et l'adapter à votre programme.

ANNEXE E

MODÈLE DE DESCRIPTION DE POSTE

Voici un modèle de description de poste d'un travailleur ou d'une travailleuse du PCNP. Vous pouvez l'adapter pour répondre aux besoins de votre collectivité.

Travailleur ou travailleuse du Programme canadien de nutrition prénatale	
Relevant du :	Groupe consultatif communautaire
Heures de travail :	Du lundi au jeudi de 13 h à 17 h Le mardi de 18 h 30 à 21 h 30
Principale responsabilité :	Le travailleur ou la travailleuse du programme veille à ce que toutes les activités du programme à l'intention des femmes enceintes se déroulent sans problème, conformément aux but et aux objectifs du programme de nutrition prénatale.
Tâches :	• Organise des groupes de cuisine pour femmes enceintes. Aide les femmes à choisir des recettes, achète les provisions et les collations et s'assure qu'il y a l'équipement de cuisine et les fournitures nécessaires. Respecte le montant du budget alloué à la nourriture. • Planifie des activités spéciales et anime chaque semaine un groupe de soutien des mères. Prépare des collations saines pour le groupe. • Donne des renseignements de base sur une saine alimentation, l'achat d'aliments et l'allaitement pour les femmes qui participent au programme. • Évalue régulièrement l'apport alimentaire des femmes enceintes. • Fait la promotion du programme dans la collectivité en échangeant de l'information à la clinique prénatale du centre de santé, en organisant des kiosques d'information dans les magasins et en faisant passer une annonce à la radio sur les activités du programme. • Organise un service de garde pendant les activités du programme. Supervise l'éducatrice ou l'éducateur du service de garde. • Veille à ce que les locaux du programme soient propres et sécuritaires pour les femmes. • Organise des réunions régulières du Groupe consultatif communautaire.
Capacités, aptitudes et études :	• Capacité de lire et d'écrire l'anglais (niveau de la 8e année). • Connaissance de base de la cuisine et capacité de suivre des recettes et de gérer le coût des aliments. • Capacité et volonté de travailler avec de nombreuses personnes et d'apprendre de nouveaux renseignements ou de nouvelles activités liées à la santé des femmes enceintes. • Bonne capacité de gestion, ponctualité, désir d'aider les femmes enceintes et celles qui allaitent.

ANNEXE F

RÔLE DE CERTAINS PARTENAIRES DU PROJET

Introduction

C'est une bonne idée d'amener d'autres partenaires à s'engager dans vos projets du PCNP. Les partenaires peuvent travailler ensemble pour favoriser les grossesses en santé et l'allaitement maternel dans la communauté.

Cette annexe vous présente de l'information sur les rôles de quelques partenaires courants des projets :

- **Une diététiste ou nutritionniste professionnelle**
- **La personne-ressource du PCNP de votre région**
- **Un groupe consultatif communautaire**
- **La consultante en allaitement**
- **Une conseillère en allaitement ou une mère-ressource**

On y décrit aussi d'autres partenaires courants dans les territoires. Il est possible que les programmes dans les provinces canadiennes n'aient pas recours à ces partenaires aussi souvent. Les responsables de ces programmes pourraient trouver ces idées utiles pour leurs propres programmes.

- **Coordonnateur du programme et adjoints**
- **Organismes de parrainage régionaux et communautaires**

Diététistes et nutritionnistes autorisées

Les diététistes et nutritionnistes autorisées possèdent des connaissances spécialisées et ont suivi une formation sur l'évaluation des régimes alimentaires et le counselling pour aider les femmes enceintes à améliorer leurs habitudes alimentaires.

C'est pourquoi les collectivités ont besoin de leur soutien pour s'assurer que les mères et leurs bébés ont les meilleurs soins possibles.

Dans bien des collectivités, il n'est pas facile d'avoir accès à une diététiste ou à une nutritionniste autorisée. Si c'est le cas dans votre collectivité, la personne-ressource du PCNP de votre région peut vous aider à en trouver une (voir à la section 7 une liste des personnes-ressources du PCNP régionales).

Une diététiste ou une nutritionniste autorisée peut :

- aider à la planification, à l'élaboration et à l'évaluation du programme; elle peut être membre du groupe consultatif communautaire;
- aider à la promotion du programme dans la collectivité;
- offrir une formation aux travailleurs du programme sur la nutrition pendant la grossesse et l'allaitement. Il peut s'agir d'une formation sur l'évaluation de l'apport alimentaire, de l'organisation de séances de cuisine ou de la présentation d'information à jour;
- former d'autres travailleurs (e.g. RSC) ou mères-ressources sur la nutrition pendant la grossesse et l'allaitement;
- trouver ou rédiger des documents à distribuer ou d'autres ressources nécessaires au programme. Il peut s'agir de ressources d'enseignement, d'outils d'évaluation ou de matériel didactique;
- faire une évaluation nutritionnelle complète des clientes, en personne, par téléphone ou par vidéoconférence;
- conseiller les femmes ayant une grossesse à risque;
- examiner les graphiques sur la santé et fournir de l'information et des conseils aux travailleurs du programme sur la façon d'appuyer les femmes;
- participer comme conférencière invitée aux activités du programme.

Embauche d'un professionnel qualifié

- Les titres de profession « diététiste autorisée »; « diététiste professionnelle », « diététiste » et « diététiste-nutritionniste autorisée » sont protégés par la loi, de sorte que seuls les travailleuses de la santé qualifiées peuvent utiliser ces titres.
- Certaines diététistes qualifiées qui travaillent dans des établissements communautaires utilisent le titre « nutritionniste ». Ce terme n'est pas protégé par la loi dans toutes les provinces, de sorte que celles qui se disent « nutritionniste » peuvent avoir un niveau différent de formation et de connaissances.
- Vous devez vous assurer qu'il s'agit d'une professionnelle de la nutrition qualifiée. Vous pouvez demander à la personne-ressource du PCNP de votre région de vérifier (voir la section 7 pour une liste des personnes-ressources du PCNP régionales).

Personne-ressource du PCNP de votre région

The CPNP contact in your region has specific roles related to your prenatal nutrition program. These include:

- examiner les plans de travail du programme, fournir une rétroaction et donner son approbation;
- participer à des groupes consultatifs régionaux qui examinent et approuvent des propositions;
- évaluer les besoins en formation;
- planifier et faciliter la formation des travailleurs du programme de nutrition prénatale;
- contribuer à ce que les activités du programme prénatal servent de complément aux programmes régionaux existants;
- offrir de l'information sur le financement versé aux divers programmes.

Voir à la section 7 une liste des personnes-ressources du PCNP pour chaque région.

Groupe consultatif communautaire

Nous vous recommandons la création d'un Groupe consultatif communautaire pour l'orientation générale de votre programme. Dans les territoires, on forme habituellement ce genre de groupes.

Le Groupe consultatif peut :

- fournir des conseils sur la planification et la promotion du programme;
- aider à l'embauche des travailleurs du programme, ce qui comprend la rédaction des descriptions de poste, l'établissement des heures de travail, des salaires et des avantages sociaux ainsi que la participation aux entrevues;
- aider à résoudre les problèmes qui peuvent survenir;
- conseiller le coordonnateur du programme au sujet des questions communautaires;
- offrir des directives et des conseils sur des questions liées à la grossesse et à l'allaitement;
- planifier les activités de l'année suivante

Les personnes que vous invitez à devenir membre de ce groupe devraient posséder des compétences et des connaissances dans biens des domaines. Par exemple :

- **la planification et l'exécution des programmes**
- **la gestion des budgets**
- **la coordination de groupes de soutien**
- **la pl- ification et l'exécution d'activités d'apprentissage**
- **des connaissances professionnelles de la nutrition, de la grossesse et de l'allaitement**

Qui devrait être membre de ce groupe?

Un groupe consultatif est habituellement formé de trois à cinq personnes. Le nombre de personnes au sein d'un groupe dépend de la taille de la collectivité et de l'intérêt que suscite le programme.

Les membres peuvent comprendre :

- une femme enceinte qui assiste au programme
- des personnes âgées
- une infirmière ou représentante en santé communautaire du centre de santé ou de l'unité de santé publique
- une diététiste/nutritionniste autorisée (une nutritionniste régionale si le programme en a une)
- un travailleur social, un intervenante auprès des alcooliques et des toxicomanes, un travailleur d'un programme de mieux-être communautaire et un travailleur des loisirs
- un conseiller de l'administration communautaire
- un gérant d'épicerie
- le coordonnateur du programme; (le coordonnateur peut être chargé d'organiser les rencontres du groupe consultatif.)

Dans les territoires, ce groupe peut également comprendre :

- un membre de Pauktuutit – Association des femmes Inuites
- un conseiller de hameau ou de bande
- un membre de l'Organisation de chasseurs et de trappeurs

Groupe consultatif communautaire (suite)

À quelle fréquence devrait se réunir le Groupe consultatif?
Le Groupe devrait se réunir au moins quatre fois par année. Il peut le faire plus souvent si le programme vient de commencer. Dans certains programmes, le Groupe se rencontre mensuellement ou aux deux mois. Veuillez vous assurer de rédiger les procès-verbaux des réunions et de les inclure dans les rapports réguliers ou de fin d'année du programme.

Consultante en allaitement

Les programmes peuvent songer à embaucher une consultante en allaitement. Vous pouvez également appuyer la formation d'une infirmière au sein de votre collectivité comme consultante en allaitement.

La consultante en allaitement a suivi une formation spéciale pour aider les mères qui allaitent.

Elle peut :

- aider à résoudre des situations d'allaitement difficiles comme l'allaitement d'un bébé qui a la jaunisse ou des problèmes liés aux mamelons ou aux seins;
- former des conseillères en allaitement ou des mères ressources pour qu'elles comprennent les rudiments de l'allaitement;
- agir comme personne-ressource pour le programme.

Conseillère en allaitement ou mère ressource

Une conseillère en allaitement ou une mère ressource peut :

- servir de modèle;
- évaluer si une femme est prête à allaiter;
- faire des visites régulières à chaque semaine auprès d'une mère qui allaite pendant les premières semaines qui suivent la naissance;
- se tenir à jour sur l'allaitement;
- fournir de l'information uniforme et exacte sur les avantages de l'allaitement, les principales préoccupations et les besoins normaux du bébé;
- organiser des rencontres avec des femmes enceintes et des femmes qui allaitent;
- offrir des visites à domicile, des séances de groupe et des suivis téléphoniques;
- adresser des problèmes spéciaux difficiles à une consultante en allaitement ou à une infirmière.

ANNEXE F

RÔLE DE CERTAINS PARTENAIRES DU PROJET

Partenaires courants dans les territoires

Organismes promoteurs régionaux et communautaires

Les organismes promoteurs sont très présents dans les territoires. Ils s'occupent notamment de faire le suivi de l'argent contribué au programme de nutrition prénatale.

Organismes promoteurs régionaux	Organismes promoteurs communautaires
Il s'agit habituellement d'organismes autochtones ou de conseils de santé ou de services sociaux régionaux. L'organisme promoteur régional : • signe les ententes de contribution avec le gouvernement territorial • administre les programmes de nutrition prénatale dans toutes les collectivités de sa région • présente des rapports régionaux et financiers au gouvernement territorial	Il s'agit souvent d'administrations locales comme des bureaux de hameau ou de bande, des centres d'amitié, des organismes du mieux-être ou des autorités scolaires de district. L'organisme promoteur communautaire : • s'occupe de l'argent affecté au programme de nutrition prénatale de sa collectivité • fait le suivi de la paie (les travailleurs du programme sont habituellement des employés de l'organisme promoteur communautaire) • fait le suivi des comptes et du paiement des fournisseurs • rédige les rapports d'activités et les états financiers qui sont envoyés à l'organisme promoteur régional • examine régulièrement les finances et les activités du programme avec le coordonnateur du programme et le groupe consultatif communautaire, au moins tous les trois mois • participe régulièrement aux réunions du groupe consultatif communautaire. (Un membre de l'organisme promoteur communautaire fait habituellement partie du groupe consultatif.)

Partenaires courants dans les territoires (suite)

Coordonnateur du programme et adjoints au programme

Ces travailleurs sont fréquents dans les territoires. Un coordonnateur de programme et des adjoints au programme s'occupent des activités quotidiennes et travaille avec les femmes qui participent au programme. Ils sont souvent les premiers points de contact d'une femme enceinte.

Coordonnateur de programme	Adjoints au programme
Le coordonnateur est responsable de tous les services offerts par le programme. Il possède habituellement une formation et de l'expérience en santé communautaire et en éducation. Voici certaines des fonctions de coordonnateur : • planifier des activités du programme • s'assurer que tous les services fonctionnent bien selon les buts et objectifs du programme • rencontrer le groupe consultatif communautaire au sujet des activités ou besoins financiers du programme • superviser et former les adjoints au programme • tenir des séances uniques et participer directement aux activités du programme comme les groupes de cuisine • rédiger les évaluations, les rapports et les états financiers du programme	Les adjoints au programme peuvent comprendre : • les travailleuses des services d'approche ou les mères-ressources qui comprennent les besoins des femmes et les encouragent à faire des changements pour une grossesse plus saine • les paires-conseillères qui ont suivi une formation dans un domaine spécial comme l'allaitement • les animatrices de cuisine qui ont de bonnes compétences en cuisine et en achat d'aliments et qui sont responsables des groupes de cuisine • les éducatrices spécialisées en santé natale ou en accouchement, habituellement embauchées à contrat pour enseigner aux groupes prénataux • les éducatrices des services de garde qui peuvent prendre soin des enfants pendant que leur mère participe aux activités du programme

ANNEXE G

SERVICES DE SANTÉ NON ASSURÉS

Introduction

Cette annexe vous indique les types de biens et de services liés à la nutrition prénatale et à l'allaitement maternel qui sont financés par l'intermédiaire du Programme des services de santé non assurés (SSNA). Les fonds du PCNP ne peuvent pas servir à payer ces articles puisqu'ils sont admissibles au programme des SSNA.

Cette section du présent guide n'est pas terminée.

- Vous recevrez de plus amples renseignements plus tard.
- Si vous avez besoin de renseignements supplémentaires dès maintenant, veuillez communiquer avec la personne-ressource du PCNP de votre région (voir à la section 7 une liste des personnes-ressources).

ANNEXE H

COMMENT VOUS ASSURER QUE VOTRE CUISINE EST SÉCURITAIRE

Introduction

En tant qu'intervenante du programme, vous êtes responsable d'assurer la sécurité dans la cuisine lorsque votre groupe participe à un cours de cuisine ou prépare des aliments pour bébé. Dans cette annexe, vous trouverez des conseils sur les mesures à prendre pour vous assurer que votre cuisine est sécuritaire.

Les choses peuvent devenir très mouvementées lorsqu'on cuisine en groupe. Avant de commencer à cuisiner, prenez le temps de parler des accidents possibles et de la manière de les éviter et établissez quelques règles de sécurité à suivre dans la cuisine.

ANNEXE H

COMMENT VOUS ASSURER QUE VOTRE CUISINE EST SÉCURITAIRE

En tant qu'intervenante du programme, vous êtes responsable d'assurer la sécurité dans la cuisine lorsque votre groupe participe à un cours de cuisine ou prépare des aliments pour bébé.

Les choses peuvent devenir très mouvementées lorsqu'on cuisine en groupe. Avant de commencer à cuisiner, prenez le temps de parler des accidents et de la manière de les éviter et établissez quelques règles de sécurité à suivre par tous dans la cuisine.

Comment faire pour rendre la cuisine sécuritaire

- Gardez une trousse de premiers soins dans la cuisine. Apprenez la base des premiers soins.
- Gardez un extincteur d'incendie dans la cuisine. Assurez-vous qu'il est plein et que vous savez comment l'utiliser.
- Affichez une liste de conseils de sécurité sur le mur de la cuisine. Parlez de ces conseils avec toutes les participantes à votre programme avant de commencer votre activité.
- Renseignez-vous sur l'endroit où se trouve la sortie de secours et faites au moins un exercice d'évacuation en cas d'incendie avec chacun de vos groupes.

Liste de conseils de sécurité pour la cuisine

- Tout le monde doit porter des souliers dans la cuisine.
- Essuyez tout de suite les liquides renversés sur les planchers et les comptoirs.
- Ramassez les choses qui tombent sur le plancher.
- Fermez les portes d'armoires et les tiroirs.
- Utilisez des mitaines pour le four (et non pas des linges à vaisselle) pour retirer des choses du four. Faites attention lorsque vous portez des plats chauds.
- Tournez les manches des casseroles vers l'arrière de la cuisinière (ne les laissez pas dépasser devant la cuisinière).
- Gardez les essuie-tout, les recettes, les poignées et les linges loin de la cuisinière.
- Ne laissez pas d'aliments cuire sur la cuisinière sans qu'il y ait quelqu'un pour les surveiller. Les aliments peuvent facilement brûler.
- Gardez les couteaux et les ulus bien aiguisés. Transportez les couteaux et les ulus avec la pointe dirigée vers le plancher.
- Utilisez des planches à découper pour couper la nourriture.
- Laissez les couteaux et les ulus sales à côté de l'évier. Ne les jetez pas dans un évier rempli d'eau.
- N'utilisez pas de la vaisselle, des tasses ou des assiettes cassées ou ébréchées. Jetez-les.
- Ne laissez pas les enfants venir dans la cuisine.

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER QUE VOS ALIMENTS SONT SALUBRES

Introduction

Il est important de préparer et de ranger la nourriture de la bonne façon. Dans cette annexe, vous trouverez des conseils pour assurer la salubrité des aliments.

Pourquoi faut-il préparer et ranger la nourriture de la bonne façon?

- Pour que les aliments ne se gâtent pas.
- Pour qu'on puisse manger les aliments sans risquer d'être malade.
- Pour qu'on puisse réduire les coûts en évitant de gaspiller de la nourriture.

En mangeant des aliments qui ne sont pas salubres, on peut être victime d'empoisonnement alimentaire. Ceci peut être très grave chez une femme enceinte. Un empoisonnement peut causer du tort au bébé qu'elle porte.

Toutes les personnes qui participent à un programme de nutrition prénatale doivent savoir comment manipuler les aliments de manière à ce qu'ils demeurent propres à la consommation.

- Assurez-vous que vous connaissez les règles pour manipuler les aliments de façon hygiénique
- Rappelez les règles d'hygiène et de salubrité alimentaires aux femmes de votre groupe toutes les deux ou trois fois que vous vous réunissez.

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER QUE VOS ALIMENTS SONT SALUBRES

Il est important de préparer et de ranger la nourriture de la bonne façon. Pourquoi?

- pour que les aliments ne se gâtent pas
- pour qu'on puisse manger les aliments sans risquer d'être malade
- pour qu'on puisse réduire les coûts en évitant de gaspiller de la nourriture.

Toutes les personnes qui participent à un programme de nutrition prénatale doivent savoir comment manipuler les aliments de manière à ce qu'ils demeurent propres à la consommation.

- Assurez-vous que vous connaissez les règles pour manipuler les aliments de façon hygiénique
- Rappelez les règles d'hygiène et de salubrité alimentaires aux femmes de votre groupe toutes les deux ou trois fois que vous vous réunissez.

En mangeant des aliments qui ne sont pas salubres, on peut être victime d'empoisonnement alimentaire. Ceci peut être très grave chez une femme enceinte. Un empoisonnement peut causer du tort au bébé qu'elle porte.

Comment ranger les aliments qui appartiennent à votre programme

- Les aliments doivent être rangés dans un endroit qui est :
  - propre et sec et où il y a une bonne circulation d'air (ventilation)
  - sans insectes ni poussière
  - facile d'accès
  - sécuritaire (une pièce, une armoire ou un congélateur fermé à clé)
- Vérifiez les dates d'expiration (sur le lait, le pain et d'autres aliments). Utilisez les aliments avant les dates d'expiration ou les dates « meilleur avant ».
- Effectuez la rotation des stocks. Rangez les aliments que vous avez achetés récemment à l'arrière de la tablette et déplacez ceux qui sont plus anciens vers l'avant de la tablette.
- Jetez les conserves d'aliments qui sont abîmées ou bombées.
- Jetez tout aliment qui vous semble gâté. Faites attention, car certains aliments gâtés peuvent ne pas sentir, goûter ou avoir l'air mauvais.
- Nettoyez les armoires, le réfrigérateur et le congélateur souvent.
- Assurez-vous que les contenants n'ont pas de fissures ou de trous. Mettez une étiquette sur les contenants entamés pour indiquer le nom de l'aliment ou la date à laquelle l'emballage a été ouvert.
- Gardez le savon à lessive ou à vaisselle, l'eau de javel et les autres nettoyants dans une armoire à cet effet et loin des aliments.

Comment manipuler les aliments de façon hygiénique

Nettoyez

- Portez des vêtements propres et un tablier propre. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les. Ne fumez pas dans la cuisine.
- Lavez-vous les mains et lavez les ustensiles et les surfaces de travail avec de l'eau chaude savonneuse avant, pendant et après la préparation des aliments.
- Essuyez les comptoirs, ou faites tremper les planches à découper, les casseroles et les ustensiles en utilisant un mélange d'eau de javel et d'eau. **Il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup d'eau de javel.** Nous suggérons une cuillerée à thé d'eau de javel seulement pour trois tasses d'eau.
- Utilisez des linges à vaisselle et des lavettes propres.
- Lavez bien tous les fruits et les légumes avant de les préparer.

Séparez

- Gardez les viandes et la volaille crues loin des autres aliments lorsque vous cuisinez et que vous rangez les aliments.
- Utilisez des planches à découper différentes pour les viandes et volaille crues et pour les légumes.
- Gardez toujours les aliments couverts.

Cuisez

- Assurez-vous que les aliments sont bien cuits (et que les viandes séchées sont bien séchées). Les différentes sortes de viandes et de volailles nécessitent des températures et des temps de cuisson différents.
- **Gardez chaud les aliments chauds!** Préparez les aliments chauds rapidement et servez-les tout de suite afin qu'ils ne restent pas trop longtemps à la température de la pièce, ce qui permettrait aux bactéries de se développer.
- Utilisez une cuillère pour brasser les aliments et une autre pour y goûter. Ne remettez pas dans la casserole la cuillère qui a servi à goûter.

Réfrigérez

- Suivez la règle des deux heures. Préparez les aliments et rangez les restes en moins de deux heures.
- Réfrigérez ou congelez les aliments qui peuvent se gâter à la température de la pièce.
- **Gardez froids les aliments froids!** Assurez-vous que le réfrigérateur est réglé à une température de 4 °C (40 °F) et gardez le congélateur à -18 °C (0 °F).
- Faites dégeler les viandes dans le réfrigérateur. Vous pourriez avoir à sortir la viande du congélateur un jour ou deux avant que vous prévoyez la faire cuire.

Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude.

Toutes les personnes du groupe devraient se laver les mains :

- avant de toucher aux aliments
- après avoir touché à de la viande, du poisson ou du poulet cru
- après avoir utiliser la salle de bain ou s'être mouché
- après avoir toussé, éternué ou touché les yeux
- après avoir sorti les ordures ou balayé les planchers

Les aliments périssables et non périssables doivent être rangés de manières différentes

	Aliments périssables	Aliments non périssables
De quoi s'agit-il?	Les aliments qui se gâtent facilement	Les aliments qui peuvent être gardés plus longtemps et qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés
Exemples	Viande, poisson et poulet crus, fromage, lait frais, yogourt, œufs, fruits et légumes frais	Macaroni, riz, haricots secs, farine, sucre, aliments en conserve
Comment les ranger	• Rangez les aliments périssables dans le réfrigérateur. • Gardez les pommes de terre, les oignons et les bananes dans une armoire sèche et fraîche. • Gardez la température de votre réfrigérateur à 4 °C. • La température de votre congélateur devrait être de -18 °C ou moins. • Laissez les œufs dans leur boîte et rangez-les dans le réfrigérateur. • Jetez les œufs cassés ou fissurés. • Utilisez les aliments crus en 2 ou 3 jours. • Utilisez les restes cuits en 3 ou 4 jours.	• Gardez ces aliments dans un endroit sec et frais. • Rangez-les sur des tablettes, non pas sur le plancher. • Une fois que les sacs ont été ouverts, mettez la farine, le sucre et la farine d'avoine (gruau) dans des contenants propres ayant des couvercles. • Ne laissez pas geler les aliments en conserve.

Comment ranger les restes

- Lorsque vous cuisinez, enveloppez les ingrédients non utilisés et les restes ou mettez-les dans un contenant ayant un couvercle. Mettez sur le contenant une étiquette qui indique de quel aliment il s'agit et la date du jour où vous l'avez rangé dans le contenant.
- Mettez les restes d'aliments cuits au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêts à les manger.
- Mettez les aliments en conserve qui restent dans un autre plat ou contenant avant de les ranger dans le réfrigérateur.
- Utilisez les restes cuits dans les trois ou quatre jours qui suivent leur préparation.
- Utilisez les restes de viande, de poisson ou de poulet cru dans les deux ou trois jours qui suivent.
- **Ne** remettez **pas** au congélateur de la viande, du poisson ou du poulet qui a déjà été congelé. Vous devriez cuire les restes de viande, de poisson ou de poulet cru, puis les mettre au réfrigérateur ou au congélateur.

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER QUE VOS ALIMENTS SONT SALUBRES

Le fait de manger un aliment qui n'est pas salubre peut entraîner un empoisonnement alimentaire. Ceci peut être très grave chez une femme enceinte. Un empoisonnement peut causer du tort au bébé qu'elle porte.

Conseils de sécurité pour la femme enceinte

- Évitez de manger des saucisses à hot dog et des charcuteries (viandes froides) à moins de les avoir réchauffées à haute température.
- Ne mangez pas de fromages mous (comme le camembert ou le brie) ni des fromages bleus pendant la grossesse.
- Évitez les viandes à tartiner (pâtés) réfrigérées pendant la grossesse. Par contre, les viandes en conserve et celles à conservation prolongée (sans réfrigération) sont sans danger.
- Les poissons fumés et réfrigérés peuvent être mangés seulement dans les plats cuisinés, comme les casseroles. Les poissons en conserve et ceux à conservation prolongée (sans réfrigération) sont sans danger.
- Ne mangez pas de viande, de poisson ou de volaille crue; évitez les œufs crus et les produits laitiers non pasteurisés.
- N'achetez jamais de conserves abîmées, rouillées ou bombées. Leur contenu pourrait présenter des dangers pour la santé.
- Utilisez une marmite à pression pour la mise en conserve domestique des légumes, de la viande, de la volaille ou du poisson pour prévenir le botulisme.

Le livre intitulé *Assurons à bébé un départ santé* contient plus d'informations sur la sécurité alimentaire pendant la grossesse.